Kuning

Kuning

2000 jilid

Judul asli: 如何认识三摩地？/ How to meditate?

Diterbitkan oleh:
Jinapañjara Foundation
jinapanjarafoundation@yahoo.com
Bangkok,
Thailand.

Publikasi Pertama
26 April 2007
Indonesia

Dari Teman-teman untuk Teman-teman.

Untuk

Buddha Dhamma Sangha

Sahabat saya

Semua makluk yang telah “Menguningkan” kehidupan saya

Saddhu!

Buddhadasa
Bhikkhu

Phra Khru
Sukhandasila

Bhadra Pāla
(Suhu Xian Bing)

Syair Istana Sang Buddha

(Jinapañjara Gāthā)

Para Pahlawan, telah mengalahkan kejahatan,
Bersama Pasukan mereka, menduduki Kursi Kemenangan.
Para Pemimpin manusia telah meminum inti sari
Empat Kebenaran Mulia.

Semoga dua puluh delapan Buddha, seperti
Buddha Tamhankara dan Para Arahat
berdiam di kepalaku.
Semoga Sang Buddha berdiam di kepalaku;
Sang Dhamma di mataku;
Sang Sangha, Ladang segala Kebajikan di pundakku.

Semoga Anuruddha berdiam di hatiku;
Sariputta di kananku; Kondannya di punggungku
dan Maha Mogalana di kiriku.
Ananda dan Rahula berada di telinga kananku;
Kassapa dan Mahanama berada di telinga kiriku.

Di tengkukku duduklah
Sobhita Agung, yang bersinar bagaikan Matahari.
Penutur Dhamma, Yang Mulia Kumara Kassapa,
Ladang segala Kebajikan, berdiam di mulutku.

Di dahiku ada lima Thera:
Punnya, Angulimala, Upali, Nanda, dan Sivali.
Tiga puluh delapan Thera yang lain,
Para Murid dari Sang Penakluk,
bercahaya dalam Kemenangan akan Kebajikan,
berdiam di bagian tubuhku yang lain.

Sutta Permata ada di depanku,
di sebelah kananku Sutta Cinta Kasih.
Sutta Perlindungan di punggungku,
di sebelah kiriku ada Sutta Angulimala.

Sutta perlindungan: Khanda, Mora,
dan Atanatiya bagaikan Pilar Surgawi.
Sutta yang lain bagai Tembok Pelindung di sekelilingku.

Semoga semua Manusia Besar tersebut selalu melindungiku
yang berada di tengah-tengah Istana Sang Buddha dalam dunia ini.
Dengan Kekuatan Kebaikan Mereka yang tak terbatas,
Semoga semua halangan dari dalam
dan luarku lenyap tanpa terkecuali.
Semoga Mereka melindungiku dalam setiap langkah.
Mengatasi semua halangan dengan Kekuatan Sang Penakluk
(Sang Buddha, Sang Dhamma, dan Sang Sangha)
Semoga aku mengalahkan tentara nafsu dan hidup dalam
Perlindungan Sang Dhamma yang Sempurna!

Prakata

Setelah peluncuran buku "Hijau", Bhikkhu Upaseno kembali meluncurkan buku "Kuning". Perubahan warna dari Hijau ke kuning mempunyai makna tersendiri, yang merupakan kematangan penulis dalam perjalanan spiritualnya.

Buku kuning ini menunjukan suatu perubahan bentuk dari praktek spiritual, dimana Dharma tidak terlepas dari kehidupan sehari-hari dan merupakan keseimbangan dalam pola hidup manusia. Dimana Dharma bukan sekedar teori yang rumit, sulit dijalankan, melainkan hidup itu sendiri penuh dengan Dharma.

Meditasi yang kita ketahui dan diuraikan secara teoritis dapat dikemas secara berbeda, diuraikan secara mudah oleh penulis melalui tulisannya yang mudah dicerna dan lugas untuk setiap kalangan. Walaupun terkesan subyektif, tetapi dapat memberikan gambaran nyata dari praktisi meditasi dan pengalaman penulis sendiri yang dijalaninya selama pelatihan.

Semoga "kuning" sebuah karya baru dari penulis dapat memberikan warna baru dalam memperkaya buku Dharma dan dapat menambah wawasan pembaca tentang proses perjalanan spiritual seorang Upaseno.

Akhir kata...............

Kuning .... ini 'baru' kuning!
Upaseno...ini lah Upaseno!
Meditasi..............................inilah Pelatihan meditasinya Upaseno!

With Muditā Citta,

B. Bhadra Pāla (Suhu Xian Bing)

Kuning di Mataku

Hijau pamparan sawah seiring dengan berjalannya waktu, akan menguning dengan butiran padi yang padat berisi, dan seperti kata pepatah: "Padi makin berisi makin menunduk". Demikian dengan kebijaksaan, Sejak kita masih hijau, kebijaksanaan akan terus bertambah, bertambahnya usia dan pengalaman seseorang, kebijaksanaan seseorang akan bertambah matang dan berisi, semakin tinggi kebijaksanaan seseorang, sebaliknya "keakuan" pun semakin berkurang, seperti pepatah diatas.

Yong-yong, Sabahatku sekaligus saudaraku 'Sang Petualang berjaket kuning' selama musim dingin di Beijing, kini telah menjadi Bhikku Upaseno "Seorang Pengembara berjubah kuning", dan menjalani kehidupannya sebagai seorang Samana dengan perjalanan hidupnya yang penuh warna. Kuning perlambangan bhakti, untuk mengemban tugas yang jauh lebih mulia untuk memberikan dharma penuntun hidup kepada setiap mahluk di dunia.

Buku "Kuning" penuh dengan pengalaman menarik dari catatan harian Bhikkhu Upaseno dari perjalanan spiritualnya, dapat memberikan gambaran kepada kita semua tentang pengalaman dari praktek dan kehidupan yang penuh makna. "Practice in daily life and life for practice "

Semoga buku ini dapat memberikan warna baru dalam diri kita dan bermanfaat bagi kita semua. Sebarkanlah Dharma yang indah pada awalnya, indah pada pertengahan dan indah pada akhirnya untuk setiap insan yang membutuhkan.

Salam Mudita,

能修 '07

S. Sakya Sugata

Prakata

Saudara-saudara se-Dhamma, Bhikkhu Upaseno selaku penasehat Organisasi Buddhis Maṅgala kembali menuliskan sebuah buku Dhamma untuk kemajuan dan kepentingan kita bersama. Melalui buku Dhamma ini, Bhikkhu Upaseno telah mendeskripsikan secara detail tentang pengalamannya dalam mempelajari ajaran Buddha di Beijing dan Thailand semasa beliau menjadi seorang umat. Di dalam buku ini pula, kita bisa lebih mengenali perbedaan antara ajaran Buddha di kota dan hutan, serta perbedaan kehidupan para Bhikkhu di kota dan hutan.

Saya yakin dengan membaca buku yang berjudul KUNING ini akan menambah wawasan kita mengenai Meditasi dalam agama Buddha dan perbedaan antara ajaran agama Buddha di kota dan hutan. Tentunya, dengan wawasan atau Pengetahuan Benar yang akan didapat dari buku ini akan memberikan acuan sekaligus membantu kita dalam melaksanakan Buddha Dhamma dalam kehidupan sehari-hari.

Semoga dengan tindakan Kebajikan yang kita lakukan memberikan rasa bahagia untuk kita bersama. Akhir kata saya ingin mewakili Organisasi Buddhis Maṅgala untuk menyampaikan rasa terimakasih kapada Bhikkhu Upaseno dan seluruh pendukung sehingga buku ini telah diterbitkan.

Semoga semua makhluk berbahagia!

Henry Santoso

Ketua Dewan Senior
Organisasi Buddhis Maṅgala

Maṅgala Buddhist Organisation Beijing
The Embassy of the Republic of Indonesia
4 Dong Zhi Men Wai Da Jie, Chao Yang District
Beijing 100600, People's Republic of China
Tel: +86 134 8882 6007 / +86 135 2204 3910
E-mail: mangala_utama@yahoo.com

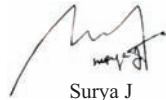
Prakata

Merupakan suatu buah karma baik, bagi Bhikkhu Upaseno maupun kita semua, dengan terbitnya karya ke-2 dari beliau, buku KUNING, setelah sebelumnya telah terbit karya perdana dengan judul HIJAU, yang menceritakan kisah beliau dan ajaran-ajaran Dhamma dalam penyajian yang menarik.

Buku KUNING ini, menurut saya, juga dikemas dengan sangat menarik, berisikan pengalaman-pengalaman pribadi beliau sewaktu masih menjadi umat. Buku harian ini dituliskan dengan kata-kata yang sederhana, mudah dimengerti, ditambah dengan analisa-analisa dimana membuat buku ini mengandung makna yang dalam.

Dan juga,dengan membaca buku ini, kita dapat mengetahui betapa pentingnya meditasi. Banyak sekali hal-hal kecil, yang seringkali kita anggap remeh ternyata dapat juga mengajarkan kita banyak hal. Meditasi mempunyai makna dan tujuan untuk membawa manusia agar dapat terbebas dari penderitaan lahir-batin hingga bisa mencapai kebahagiaan abadi-Nibbana.
Marilah kita belajar untuk hidup dengan bijaksana, sebarkan metta ke semua makhluk.
Akhir kata, Sabbe satta bhavantu sukhitatta. Semoga semua makhluk berbahagia.

Mettacitena, Parengkwan Sim Santi

Maṅgala Buddhist Organisation Shanghai
Tel: +86 137 6430 0794 / +86 135 6449 6552
E-mail: shanghai@mangalautama.org
Website: www.mangalautama.org

Prakata

Pertama-tama saya ingin mengucapkan selamat kepada Bhikkhu Upaseno atas terbitnya buku Kuning ini.

Setelah dinanti-nantikan, tak saya duga dalam waktu sesingkat ini terbit satu buku lagi - Kuning. Buku ini adalah kelanjutan dari buku Hijau, sebuah karya dari Bhikkhu Upaseno. Dalam buku sebelumnya, dituliskan pengalaman-pengalaman hidup Beliau secara singkat dan padat yang juga sempat menjadi inspirasi saya dalam melakukan beberapa hal. Setelah membaca Hijau, saya merasa terkesan terhadap kehidupan ke-Bhikkhu-an, banyak hal yang bisa dipelajari dari buku Hijau..hmm memang sangat tepat untuk kita-kita yang masih "Hijau" :)

Nah, dalam buku Kuning kali ini Bhikkhu Upaseno menceritakan betapa pentingnya pengendalian pikiran dalam kehidupan kita dan bagaimana pandangan Buddha Dhamma tentang meditasi. Wah..membawa kita yang masih "Hijau" ke arah yang lebih dewasa lagi, dari hijau mulai ke-KUNING-kuningan… Tentu saja kali ini tidak kalah menariknya dan saya yakin kita yang mulai kekuning-kuningan akan terus menjadi lebih bijaksana hari demi hari…

Selamat membaca!!! Sabbe satta bhavantu sukhitatta.

Surya J

Maṅgala Buddhist Organisation Guangzhou
Consulate General of the Republic of Indonesia
Dong Fang Hotel, West Building, 2nd floor, Rooms 1201-1223
120 Liu Hua Road, Guangzhou 510016, Guangdong, P.R.China
Tel: +86 132 6599 8825 / +86 130 4806 0727
E-mail: guangzhou@mangalautama.org
Website: www.mangalautama.org

Prakata

Selamat! *Congratulation! Bravo!* Kata-kata inilah yang pertama saya haturkan kepada Bhante Upaseno atas peluncuran buku KUNING..

Rasa bangga dan gembira dari seluruh anggota Organisasi Buddhis Maṅgala (OBM) Guangzhou menyambut terbitnya buku karya Bhante Upaseno yang kedua ini. Bhante Upaseno selain sebagai salah seorang penasehat OBM, beliau juga telah memberikan sesuatu yang berharga kepada kita, yaitu penulisan pengalaman beliau selama berlatih meditasi di Vihara hutan yang dijabarkan dengan sangat jelas dan mudah dicerna dalam buku ini .

Dalam buku KUNING ini, Bhante Upaseno lebih banyak menekankan meditasi dan pengendalian pikiran sebagai bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari, juga menjabarkan pandangan-pandangan yang salah tentang meditasi serta analisa dari setiap kejadian yang diuraikan dari dan dengan sudut pandang Dhamma.

Saya yakin setelah membaca buku ini kita akan lebih termotivasi untuk lebih mengendalikan pikiran dari segala perbuatan yang tidak baik serta lebih maju melangkah bersama Buddha Dhamma.

Akhir kata, selamat menikmati buku yang menarik ini!

Juniece

Maṅgala Buddhist Organisation Jakarta
Jl. Taman Sari Raya No.78 Jakarta - Indonesia
Tel: +62 21 70310568
Website: www.mangalautama.org

Prakata

Namo buddhaya!

Pertama, yang saya ingin katakan adalah saya amat sangat terkesan sekali dengan isi dari buku pertama berjudul "Hijau" dan buku kedua berjudul "Kuning" ini, yang di tulis oleh sahabat saya Bhante Upaseno. Buku-buku ini sangat memberikan saya masukan dan inspirasi yang sangat bermanfaat. Saya dapat melihat segi realita kehidupan bhikkhu dan juga melihat perjuangan seorang Bhante Upaseno dalam menjalanin kehidupan kebhikkuannya dan menjalani kehidupannya dalam pencaharian kebahagiaan sejati. Dari dalam buku ini saya melihat banyak sekali terkandung dhamma yang kita bisa petik dan kita manfaatkan.

Semoga dengan terbitnya buku kuning ini, dapat memberikan kita semua inspirasi dan motivasi utk dapat menjadi orang yang lebih baik lagi. Dan saya juga berharap semoga Bhante Upaseno diberkahi oleh sang Tri Ratna kesehatan dan kebahagiaan.

Saya ingin mengucapkan banyak-banyak terima kasih pada Bhante Upaseno yang telah mengenalkan saya suatu organisasi Buddhis MANGALA, yang telah mengenalkan saya pada Dhamma untuk lebih dalam lagi dan juga memberikan saya satu keluarga besar yang sangat hangat. Dan menjadi sahabat sesungguhnya yang selalu membimbing kita dalam suatu lingkungan dan kehidupan yang baik.

Semoga Bhante Upaseno terus berkarya, hingga karyanya terus dapat memotivasi dan menginspirasikan orang untuk menjadi orang yang lebih baik. JIA YOU BHANTE!!
Sabbe satta bhavantu sukhitatta, semoga semua makhluk berbahagia!

Erick Viryawan W

Tanggapan dari Dosen Pembimbing

论 文 评 定

指导教师意见：　　　成绩 85

三摩地是佛教修行中非常重要的一项内容，但是因为信仰和实践上的隔膜，历来研究者多是从文献资料上来介绍和说明。董欣荣同学的论文以自己在北京和泰国修炼的经验为基础，非常细致地描述了三摩地中的具体内容，进行详细的解说。其中也广泛地涉及到城市佛教与森林寺院、中泰佛教异同等问题，并提出了自己的看法。这在相关研究中是非常有特色的，也有较高的价值。

全篇用独特的日记体形式，附加自己的评论，思路清晰，表达准确。对于研究特殊的宗教经验，这应该说是一种有益的尝试。希望作者今后继续相关的工作，贡献更多有价值的成果。

指导教师 周学农 （签字）
2004 年 6 月 1 日

Meditasi dalam Agama Buddha adalah topik yang sangat penting untuk pelatihan diri, tetapi karena kurangnya pengertian dan pelaksanaan, sebagian besar peneliti selalu mengenalkan dan menjelaskannya berdasarkan bahan-bahan literatur saja. Skripsi saudara Dong Xin Rong (Sutoyo Raharto) didasari pengalamannya selama berlatih meditasi di Beijing dan Thailand, dengan sangat jelas menggambarkan inti dari meditasi tersebut, dan memberikan definisi yang lebih terperinci. Di dalamnya juga membahas perbedaan antara ajaran Buddhisme di kota dan di hutan, Ajaran Buddhis di China dan di Thailand, dan sebagainya. Selain itu, juga diberikan tambahan mengenai pendapatnya sendiri. Riset ini memiliki karakteristik tersendiri, dan juga memiliki nilai pengajaran yang cukup tinggi.

Seluruh skripsi menggunakan gaya penulisan seperti buku harian yang unik, ditambah dengan komentar sendiri, pemikiran yang jernih, dan ekspresi yang tepat. Analisa istimewa terhadap pengalaman suatu agama, seharusnya ini dapat dikatakan sebagai eksperimen yang sangat berarti. Semoga penulis dapat meneruskan pekerjaan sejenis dan menyumbangkan lebih banyak lagi hasil yang lebih bermutu.

Zhou Xue Nong[1]
Guru Pembimbing
01 - 06 - 2004

[1] Zhou Xue Nong: Wakil Professor Fakultas Filosofi dan Agama, *Peking University*.

Sebelum Menguning

Halo Teman-teman!

Setelah menerbitkan HIJAU, kali ini saya menerbitkan KUNING. Judul ini saya dapat sewaktu berbincang-bincang dengan teman-teman Organisasi Buddhis Maṅgala di Shanghai. Waktu itu saya iseng saja bertanya, “Judul berikutnya apa *yah*?” Lalu, Suhu Xian Bing menyeletuk, “Abis HIJAU, ya KUNING. Semakin matang donk.” Saya memang ingin menerbitkan karya tulis tentang kisah saya saat menghadapi banyak pilihan dalam kehidupan, masa dimana sering kita sebut masa kedewasaan.

Karya tulis di buku ini adalah hasil skripsi saya sewaktu mengambil kuliah *Philosophy and Religions* di *Peking University*, Beijing, China. Pada waktu itu dosen pembimbing meminta saya untuk menulis kisah pribadi dalam belajar dan praktek *Dhamma*, menurut beliau belum pernah ada *Buddhist scholars* yang menulis tentang pengalaman pribadi mereka dalam mendalami Buddhisme. Kebanyakan dari mereka menulis tentang teori-teori Dhamma yang mereka sendiri tidak mempunyai sarana atau kesempatan untuk mempraktekkannya. Perlu diketahui, pemerintah China tidak mendukung rakyatnya untuk mempraktekkan agama mereka, apalagi mengungkapkan isi hati mereka tentang pengalaman beragama. Dengan begitu, sebagai pelajar asing, saya diberi kebebasan untuk menulis skripsi yang referensinya tergantung pada apa yang telah saya rasa, dengar, lihat, pikir, dan sadari.

Pengalaman yang saya tuangkan ini, terjadi tahun 2002 di suatu Vihara hutan di Thailand. Pada saat itu, saya masih lugu, masih melihat Buddhisme dari pandangan yang sempit. Walaupun demikian, kita perlu tahu dan belajar dari dasar, untuk berpandangan secara luas.

Gaya tulisan saya di dalam HIJAU maupun di KUNING, tidak jauh berbeda. Sayapun tak tahu gaya apa, tetapi banyak teman yang mengatakan bahwa tulisan saya mirip otobiografi, *diary* ataupun tulisan-tulisan di *blog*. *Yah*...mau disebut gaya apa, itu kurang penting. Saya hanya mencoba menulis isi hati ini yang terdampar oleh perubahan ruang dan waktu.

Beberapa teman juga bertanya, sebetulnya apa *sih* yang ingin saya sampaikan di dalam tulisan saya. Sepertinya tak ada *point*, semu, dan samar. Pertama, tujuan saya adalah tidak menggurui pembaca. Saya ingin pembaca tidak hanya percaya dan menuruti nasehat saya secara membabi buta. Seperti yang dikatakan Pramoedya Ananta Toer di *Mangir*, "Penerimaan mentah-mentah oleh pembaca atau pendengar-penonton, sebagaimana diperkenalkan melalui panggung atau wayang atau terbitan gaya sebelum Perang Dunia II, bukan hanya tidak bisa dibenarkan, tapi juga sudah tidak bisa ditenggang lagi, terlalu kedongeng-dongengan dan tidak mendidik." (halaman XXII). Kedua, saya memang menuliskan kebodohan dan kesalahan saya dalam hidup, karena saya ingin pembaca berpikir, walau dunia ini penuh dengan kebodohan dan kesalahan, tetapi semua itu dapat diakhiri. Lain kata, kita juga bisa mengakhiri *Dukkha*. Mungkin dengan menuliskan dua alasan ini, teman-teman bisa lebih mengerti apa tujuan tulisan saya.

Semoga KUNING ini dapat menguningkan pandangan dan pikiran teman-teman.

Terima Kasih.

Dengan Karuna,

Upaseno

Upaseno (Sutoyo Raharto)
6 April 2007

SAHABAT

Tak perlu kujelaskan lagi :

Apa arti Sahabat dalam hidup,

Bagaimana arti Sahabat dalam Dukkha,

Mengapa Sahabat sangat penting dalam hidup.

Sahabat saya dalam cerita ini...

sama berharganya dengan Sahabat kalian.

Sahabat yang kutuliskan disini...

tak kalah pentingnya dengan Sahabat kalian.

Waktu perpisahan itu,

tak perlu kujelaskan lagi,

bagaimana perasaan mengacaukan segalanya waktu itu,

kuyakin, kalian pernah merasakannya juga.

Fakta Kehidupan

Karya tulisan ini berhubungan erat dengan artikel akademis tahunan saya, 'Bagaimana Cara Bermeditasi (1)'. Artikel akademis tahunan saya menceritakan tahapan berlatih meditasi di Indonesia pada tahun 1998, sedangkan dalam karya tulisan ini saya mengenalkan tahapan berlatih meditasi di Beijing dan Thailand. Bagian pertama dari artikel ini adalah mengenai tahapan berlatih meditasi di Beijing. Saat di Beijing, saya mempraktekkan meditasi dalam kehidupan sehari-hari dengan semangat. Melalui pengalaman dan percakapan di kehidupan sehari-hari, saya mengambil beberapa contoh mengenai Kebenaran dalam hidup. Saya harap beberapa contoh ini dapat memberi gambaran kepada para pembaca mengenai pandangan dan pemikiran saya saat berlatih meditasi. Bagian kedua menceritakan saat saya berada di Thailand, dimana saya berusaha memusatkan pikiran terhadap lima panca indera dan fenomena tubuh. Tulisan ini murni berasal dari catatan harian saya selama di Vihara hutan. Mungkin pilihan kata dan tata bahasa yang saya gunakan tidak bervariasi, tetapi saya menganggap ajaran hidup di hutan terletak pada kesederhanaan berbahasa. Oleh karena itu, beberapa praktisi berkata, “Semakin sederhana dalam menjalani kehidupan, orang pun akan semakin memahami arti *Dhamma*.”

Saat saya berada di Beijing, dan akan berangkat ke Thailand, saya menyadari beberapa fakta kehidupan:

1. Akhir-akhir ini, saya memperhatikan tingkah laku seorang teman yang pernah bersekolah di Amerika, ia tidak dapat menerima perubahan kondisi kehidupan di Cina.

“Saat seseorang meninggalkan tempat tinggal nyamannya, dan pindah ke tempat yang kurang sesuai, mereka seperti kehilangan tempat berpijak. Oleh karena itu, kita sebaiknya tidak mengikuti perubahan lingkungan, tetapi kita sendiri yang sebaiknya berubah.”

2. Suatu hari, saya ingin mewujudkan keinginan saya, seperti memiliki banyak teman, selamanya berada di Organisasi Buddhis Maṅgala, banyak waktu untuk membaca *Paritta*, memiliki banyak waktu untuk berlatih meditasi, dsb. Saya menyadari hal ini adalah tidak mungkin.

“Kita tidak memiliki waktu untuk melakukan hal-hal yang ingin kita lakukan. Demi kebaikan diri sendiri dan orang banyak, yang terpenting adalah melakukan hal yang paling baik dan yang paling berguna.”

3. Suatu hari, ada seorang teman yang menelepon, ia bercerita mengenai karpet pemanas di rumahnya yang terbakar, dan beberapa barang juga ikut terbakar.

“Terbakarnya karpet pemanas dikarenakan mereka menggunakan karpet tersebut tanpa berhenti. Bila, tubuh dan pikiran seseorang tak henti-hentinya digunakan, mereka juga dapat terbakar. Oleh karena itu, setiap hari kita perlu waktu sejenak untuk beristirahat dengan tenang (berlatih meditasi).”

4. Suatu hari, saya melihat teman yang pindah rumah, banyak sekali barang miliknya. Saat itu, ia sangat sibuk dan tidak tahu bagaimana cara memindahkan barang sebanyak itu, karena ia tidak memiliki cukup kemampuan untuk memindahkannya sendiri.

“Tubuh dan pikiran sudah membawa tidak sedikit kesibukan dan masalah, kesederhanaan dalam kehidupan merupakan hal yang terbaik.”

5. Suatu hari, saya menyadari bahwa permasalahan dalam hidup lebih sedikit bila dibandingkan dengan permasalahan dalam proses kelahiran kembali. Oleh karenanya, untuk mengakhiri perputaran kelahiran kembali, kita sebaiknya berada di Jalan Tengah.

"Hidup adalah Dukkha, banyak permasalahan yang perlu diselesaikan, tetapi yang terpenting adalah menyelesaikan proses kelahiran kembali."

6. Suatu ketika, saya merasa tidak puas terhadap ilmu filosofi, ajaran agama, ilmu pengetahuan, dan seni, karena perkembangan mereka berdasarkan para penemu yang tidak hentinya berubah.

"Ilmu filosofi, ajaran agama, ilmu pengetahuan dan seni masih belum menemukan tujuan akhir dari mereka, tetapi Sang Buddha sudah menemukan tujuan dari Dhamma, dan demi untuk mencapai tujuan yang paling tinggi, Beliau menjelaskan Delapan Jalan Kebenaran dengan gamblang."

7. Suatu hari, seorang teman membicarakan tentang teman lain yang berhenti sekolah (*drop out*), kemudian saya menekankan,

"Kegagalan di sekolah" bukan berarti "kegagalan dalam hidup."

8. Suatu hari, seorang teman melihat seorang nenek tua yang gendut ingin melompati pagar untuk menyeberang jalan, saya pun menjawab,

"Usia seseorang tidak menjadi jaminan Kebijaksanaan orang tersebut."

9. Suatu hari, tubuh ini terasa sangat malas, tetapi ingin sekali membaca buku, berlatih meditasi, dan mengerjakan tugas-tugas, lalu saya pun mengkritik diri sendiri,

"Jika bukan sekarang, kapan akan dikerjakan?"

10. Suatu hari, seorang teman kehilangan sepedanya. Baru saja sekejap masuk ke dalam rumah, sepeda telah hilang dicuri. Saya pun memberitahunya,

"Kelaparan adalah kelaparan. Saat seseorang merasa lapar, apapun dapat dilakukannya."

11. Suatu hari, saya berbincang dengan seorang teman mengenai keadaan dan kebiasaan teman-teman yang lebih berada.

"Tidak perduli orang kaya atau orang miskin, mereka semua adalah sama. Bila mereka tidak menjalankan Sīla, Samādhi dan Paññā, mereka dapat terperangkap dalam pandangan yang salah."

12. Suatu hari, saya merasa sangat bosan dengan makanan di Beijing. Lidah saya tidak merasakan kepuasan dari rasa makanan tersebut, tetapi perut sudah terasa kenyang.

"Makanan hanya salah satu bentuk kondisi dan keperluan dalam kehidupan saja."

13. Saat saya berharap Organisasi Buddhis Maṅgala dapat berhasil mengerjakan sesuatu, ternyata gagal. Saat saya hanya melihat keberhasilan sebagai suatu tahap saja, orang-orang pun mulai mengenali organisasi tersebut.

"Jangan mengejar (harapan)! Seandainya kita melewati hari melalui Jalan Tengah, mereka pun dapat dengan sendirinya mengejar kita. Ini adalah hukum untuk Berhasil."

14. Suatu hari, saya menyadari, setelah bersekolah di beberapa negara, tidak sedikit teman yang datang dan pergi. Saat saya sudah belajar dan praktek *Dhamma*, saya mengenal seorang *Kalyāṇa-mitta*. Tidak perduli kami berada di negara berbeda, kami masih terus menjaga persahabatan kami.

"Dengan menggunakan Dhamma sebagai dasar

persahabatan, persahabatan ini pun dapat terus bertahan."

15. Ada beberapa hari yang saya lalui dengan bermalas-malasan. Selanjutnya, ada satu hari dimana saya melewatinya dengan disiplin. Saat itu saya merasa sangat bahagia. Saya pun menyadari:

"Benar! Daripada hidup seratus tahun tanpa memahami Dhamma, masih lebih baik melewati satu hari dengan memahami dan mempraktekkan Buddha Dhamma."

16. Suatu hari, saya memperhatikan beberapa Bhikkhu yang tidak mempraktekkan *Sīla*. Sejak saat itu, saya tidak ingin mengkritik tindakan mereka lagi, karena setiap orang mempunyai tingkat moral dan perbedaan Kebijaksanaan.

"Setiap orang adalah baik. Tindakan mereka semuanya berdasarkan kemampuan dirinya sendiri dalam memahami Kebenaran. Seandainya, mereka belum mempunyai Kebijaksanaan, mereka masih tetap cukup baik!"

17. Suatu hari, saat saya merasa tertekan, saya makan banyak sekali sate (mengalihkan tekanan tersebut), walaupun saya sebenarnya tidak merasa lapar. Saya pun menyadari:

"Beberapa orang yang banyak makan adalah orang yang bosan."

18. Suatu hari, saya melihat orang yang pintar, atau orang yang menarik, mereka semua tertidur saat kelas berlangsung. Saya menyadari:

"Ah... tidak peduli orang yang pintar atau orang yang menarik, beberapa dari mereka tidak dapat mengatasi keinginan diri sendiri."

19. Suatu hari, saya melepaskan tekanan dari imajinasi Pikiran, saya merasa pikiran menjadi sangat jernih. Kebenaran yang begitu singkat dengan cara beginilah diketemukan.

"Sebenarnya, setiap orang di segala kondisi dapat menemukan Kebenaran (Dhamma), tetapi mereka tidak merasakan dan tidak sabar untuk menemukannya (Kebenaran / Dhamma)."

20. *"Bila tidak ingin menjadi sibuk, seseorang sebaiknya menjalankan kehidupan yang sederhana."*

21. Suatu hari, saya teringat akan saudara saya yang sangat berada. Saya bertanya pada diri sendiri, "Setelah meninggal, apakah mereka masih bisa membawa kekayaan mereka?" Saya tertawa sambil menjawab, "Tidak mungkin!"

"Memiliki kekayaan yang tidak ada batasnya, hanya membuat kita menjadi tak sadar diri dan terlalu sibuk."

22. Suatu hari, saya menyadari banyak sekali para intelektual di sekolah saya yang tidak memiliki norma moral.

"Universitas terbaik belum tentu merupakan tempat terbaik untuk mempelajari moralitas."

23. Suatu hari, saya memberitahu seorang teman, di tempat saya tinggal tidak ada peraturan yang berlaku.

Teman : "Lalu, mengapa kamu mau tinggal disana? Tidak ada jalan lainkah?"
Saya : "Bukan, saya ingin memahami 'Dukkha'"

24. Suatu hari, saya dan seorang teman melihat ada teman lain yang membolos dari kelas saat pelajaran sedang berlangsung. Lalu teman saya pun berkata,

"Sifat malas mengalahkan seluruh fenomena."

25. Suatu hari, saat saya berbincang dengan Sahabat saya,

saya tidak dapat mengingat nama seorang Bhikkhu pun. Saya menyadari:

"Saat seseorang terlalu beremosi, kita tidak dapat berpikir dengan jelas."

26. Suatu hari, saat saya bersama seorang teman akan turun dari kendaran umum, saya baru mau membeli tiket, tetapi penjual tiket tidak menghiraukan saya. Walaupun kendaraan umum sudah berhenti dan pintunya sudah terbuka, saya masih memberikan satu *Yuan* ke penjual tiket. Setelah turun, kami berbincang.

Teman : *"Kalau tadi kita tidak membeli tiket juga bisa."*
Saya : *"Aku ga mau, karena aku tidak mau nantinya ada orang yang membohongi saya."*

27. Suatu hari, saya berusaha untuk menelepon orang yang sangat ingin saya temui. Karena ia tidak ada di rumah, saya merasa sangat tidak nyaman. Di kamar saya pun berpikir keras:

"Saat kita mulai mencintai satu orang, kita pun mulai melekat padanya."

28. Suatu hari, Ibu kos selalu berbicara mengenai banyaknya barang tak terpakai di rumah. Tetapi mereka masih menyimpan beberapa 'sampah' tersebut. Dalam hati saya bertanya,

"Mereka berkata beberapa barang itu adalah sampah, tetapi mengapa mereka tidak membuangnya?"

29. Suatu hari, saya mengajak seorang teman yang baru saya kenal untuk bersama-sama sekolah. Di dalam kelas, teman-teman membicarakan dia.

Teman A : *"Dia sangat baik."*

Teman B : *"Dia sangat mengagumkan."*
Teman C : *"Dia lebih baik dibandingkan dengan temanku."*

Dalam hati, saya bertanya kepada mereka, "Bagaimana kamu memahaminya? Saya sendiri juga baru mengenalnya. Kita bagaimana bisa dengan cepat menghakimi dia baik atau buruk?"

30. Suatu hari, saya menelepon Sahabat saya, tetapi tidak ada yang mengangkat. Hati ini terasa tidak nyaman, karena saya mengharapkan dapat berbincang-bincang dengannya. Mulai dari saat itu, saya dapat merasakan (mengambil) bentuk kasar dari kemelekatan. Saya pun menyadari:

"Saat seseorang melekat pada barang atau orang tertentu, pada akhirnya dia tidak dapat melekat pada barang tersebut. Karena tindakannya dapat berubah seperti cacing yang dibakar dengan api."

31. Suatu hari, saat saya berada di rumah seorang teman, saya berbaring di atas selimut. Saya berkata padanya, "Kamar ini sangat dingin." Dia menjawab, "Di sini tidak dingin." Lalu saya pun menjelaskan padanya,

"Kamu sedikit pun tidak merasakannya keberadaannya (dingin ataupun fenomena kehidupan lainnya) karena sudah terbiasa."

32. Suatu hari, saya tidak tahu harus melakukan hal apa, dan juga saya merasakan tekanan dalam hidup. Saya pun melakukan hal yang seharusnya tidak dilakukan. Kemudian saya menyadari:

"Saat seseorang tidak tahu harus melakukan apa, mereka dapat melakukan hal yang sembarangan."

33. Suatu hari, saat saya berlatih meditasi, saya merasakan ketidaksabaran. Selanjutnya, saya pun dengan sabar mengontrol perasaan tidak sabar tersebut. Kemudian, saya merasa sangat senang. Saya pun menyadari:

"Orang yang tidak memiliki kesabaran dapat melakukan hal yang tidak beralasan. Hal ini karena mereka tidak memiliki kesabaran untuk merasakan kebahagiaan yang sebenarnya. Mereka masih mengejar berbagai macam kesenangan semu."

34. Suatu hari, setelah kenyang makan, saya pun berlatih meditasi. Saat itu saya merasakan ada suatu tekanan di perut.

"Makan yang terlampau kenyang membuat organ tubuh bergerak lebih cepat. Oleh karenanya, kita sebaiknya makan sesuai dengan keperluan kita."

35. Suatu hari, saya jatuh sakit, dalam hati selalu berharap Sahabat saya dapat menjaga di samping. Dalam dua hari suara saya pun bermasalah.

"Kemelekatan pada suatu barang, ditambah lagi dengan keserakahan dapat juga mempengaruhi seluruh tubuh. Dengan begini, tubuh bisa berubah menjadi lemah, tidak bertenaga dan pikiran pun tidak terpusat."

36. Suatu hari, kesadaran saya saat berlatih meditasi sangatlah lemah. Segala hal yang saya lakukan sama seperti mimpi.

"Saat kita tidak berlatih meditasi dengan rutin, segala hal yang kita kerjakan adalah mimpi."

37. *"Nama adalah suatu bentuk konsep untuk membedakan orang satu dengan yang lainnya. Nama digunakan untuk memisahkan suatu tahap dengan tahap yang lainnya. Tetapi, nama tidaklah sama dengan Kebenaran yang sempurna, tanpa kekurangan, dan tidak dapat menghakimi benar atau tidaknya fenoma tersebut."*

38. Suatu hari, seorang teman bertanya, "Mengapa anda tidak ingin melakukan 'hal' itu?" Saya pun menjawab,

"Dalam kehidupan saya yang lampau, saya sudah sering melakukan 'hal' tersebut. Saya sudah lelah, dan tidak ingin melakukannya lagi."

39. Suatu hari, kaki saya terasa sangat sakit. Sebelum tidur, saya teringat mengenai penyakit kakak sepupu, sesudah ia terbangun ia tidak dapat berjalan. Ia cacat sampai akhir hidupnya. Malam itu, saya pun berpikir, saya harus dengan berani menghadapi kematian. Ini adalah salah satu alasan saya harus dengan tenang menghadapi kenyataan, termasuk kematian.

"Saat kita jatuh sakit, saat benar-benar sakit, sebelum tidur kita harus mempersiapkan kematian karena kita tidak tahu pada hari kedua apa yang dapat terjadi. Mungkin kita dapat sembuh, atau lebih sakit, atau menghadapi kematian."

40. Suatu hari, saya berkata lagi kalimat di bawah ini karena saya telah menjadi *vegetarian*[1] selama satu tahun, tetapi saya tidak dapat mengatasi keserakahan.

"*Vegetarian tidak pasti dapat membuat seseorang mengontrol kemelekatan mereka terhadap emosi."*

41. Suatu hari, saya merasa sangat segar dan bebas, karena saya melepaskan semua hal. Saat itu, kehidupan saya sangat rileks. *Ah*, benar-benar bahagia!

"*Saat kita tidak mengejar segala sesuatu, kita merasakan segar dan bebas."*

42. Suatu hari, seorang teman mengeluh mengenai peraturan daerah setempat, saya pun berkata kepadanya,

"Tempat ini adalah tempat yang sesuai untuk berlatih meditasi Vipassanā, karena semua hal berubah dengan cepat dan tidak ada waktu yang pasti. Dari peraturan masyarakat hingga cuaca pun tidak ada yang pasti."

[1] Tujuan menjadi *Vegetarian* menurut Suhu Xian Bing adalah untuk mengurangi pembunuhan.

43. Suatu hari, ada seorang teman yang tidak sabar untuk menunggu proses pembuatan visa, saya pun berkata padanya,

"Tempat ini adalah tempat yang baik untuk melatih kesabaran diri, dan juga tempat yang baik untuk memahami perubahan kehidupan (ketidak-pastian).

44. Suatu hari, saya merasa tidak sabar untuk melakukan suatu pekerjaan, selain itu saya harus menunggu kelas berakhir. Saya pun menyadari:

"Saat seseorang kehilangan kesabaran, seluruh organ tubuh mengalami tekanan. Bersamaan itu, detak jantung pun semakin lama semakin cepat."

45. Suatu hari, ada seorang teman memberitahu bahwa ada orang lain yang menginginkan semua hal yang saya kejar.

"Memiliki perasaan 'tidak mau kalah' mirip seperti sebuah bola api di sekujur badan."

46. *"Saat pikiran tidak mau tenang, tubuh juga tidak dapat tenang."*

47. Suatu hari, saya pulang ke rumah, tetapi sesampainya di rumah, saya tidak ingin berada di dalam rumah, bahkan menerima telepon ataupun menelepon pun tidak ingin saya lakukan. Selanjutnya, saya pun teringat, beberapa minggu yang lalu saya ingin sekali berdiam diri di rumah.

"Adakalanya saya ingin beristirahat di rumah. Adakalanya saya ingin berdiam di luar rumah. Tidak perduli di rumah ataupun di luar, semuanya adalah normal. Yang tidak normal adalah pikiran mengenai 'Saya'."

48. Suatu hari, dalam hati ada 'perasaan' dan setelah saya merasakan 'perasaan' tersebut, 'perasaan' pun lenyap.

"Perasaan yang bergelora adalah tidak pasti. Sungguh, semuanya adalah tidak pasti."

49. Suatu hari, seorang teman membawa barangnya sambil berkata, "Ini adalah milik saya." Dalam hati, saya berkata,

"Semuanya bukanlah milik saya."

50. Suatu hari, saya merasa bosan. Selanjutnya, saya pun 'mendengar' pikiran dan juga merasakan masalah ini.

"Benar, pikiran tidaklah seimbang. Ia cepat bergerak. Ia menginginkan ketegangan."

51. Suatu hari, saya mendapatkan nilai yang sangat bagus. Saya pun menyadari:

"Jadi? Ini (nilai) bukanlah Kebijaksanaan saya. Ini (nilai) juga bukanlah Sīla saya."

Intro

Pengalaman selama duapuluh sembilan hari di sebuah Vihara hutan

Praktek ini sangat tidak mudah!
Oleh sebab itu,
Kita sebaiknya menghormati para Bhikkhu dan semua praktisi *Dhamma*.
Dhamma bukan di atas buku,
tetapi dalam pelaksanaan Delapan Jalan Kebenaran.
Latihan (meditasi) ini terlihat mudah.
Pendapat siapa?
Pandangan (mudah) ini hanya tampilan luar saja.
Dalam pelaksanaannya, diperlukan tekad dan kesabaran.
Inilah hidup.

Analisa:

Banyak orang yang beranggapan bahwa berlatih meditasi sangatlah mudah, apalagi jika hidup sebagai Bhikkhu. Pemikiran ini timbul di tengah-tengah masyarakat awam, karena beberapa ribu tahun terakhir, banyak orang yang tidak baik, menggunakan Buddhisme sebagai sarananya.

Contohnya, demi menghindari penangkapan oleh polisi, para penjahat lari ke dalam Vihara dan menjadi Bhikkhu. Sehingga muncul suatu kesimpulan bahwa mempraktekkan *Dhamma* sangatlah mudah, dan juga *Dhamma* tidak mungkin diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Karena masalah-masalah tersebut, tidak sedikit orang Asia yang tidak memperdulikan Buddhisme lagi. Salah satu tujuan saya untuk datang ke Vihara hutan adalah untuk membuktikan kebenaran pemikiran ini.

Hasilnya, pada hari pertama di Vihara hutan, saya menemukan bahwa anggapan itu kurang sesuai dengan keadaan sebenarnya. Oleh karena itu, saya berkata, “Mempraktekkan latihan ini sangat tidak mudah!” Setelah mempraktekkan *Dhamma* dan memasuki kehidupan Vihara, mereka tidak akan mengeluarkan opini sembarangan lagi. Cara ini akan membuat mereka menghormati praktisi *Dhamma*. Rasa saling menghormati di kalangan masyarakat modern semakin lama semakin lemah, apalagi di dalam masyarakat 'bebas'. Sulit dibayangkan, konsep 'bebas' telah menyebabkan tidak sedikit filosofi dan budaya timur yang berharga menjadi pudar, termasuk konsep 'menghormati Guru dan Ajarannya'. Konsep ini mengakar kuat dalam Vihara hutan, karena setiap orang tidak hanya menyadari kesulitan para guru dalam berlatih meditasi, tetapi mereka sendiri juga mengalami kesulitan dalam proses mempraktekkan tahap-tahap latihan dari para guru.

Membaca buku *Dhamma* sangatlah baik, tetapi buku-buku tersebut tidak perlu dianggap sebagai yang terpenting. Tentu saja, setelah melihat buku, kemampuan intelektual

seseorang semakin bertambah. Kemampuan untuk mengingat isi buku *Dhamma* adalah suatu bentuk kemampuan intelektual. Kemampuan untuk menghadapi dunia nyata dengan baik adalah suatu Kebijaksanaan. Dua kemampuan yang berbeda. Pada masyarakat modern, sebagian besar menyukai kemampuan intelektual, karena dengan kemampuan itu, mereka dapat dengan mudah memperoleh harta. Karena menurut mereka harta sangatlah penting, mereka kemudian lupa meningkatkan kemampuan Kebijaksanaannya. Kebijaksanaan melemah, mereka mengalami kesulitan dalam menghadapi segala tekanan hidup. Menurut Ajaran Vihara hutan, Kebijaksanaan diperoleh dari pengalaman hidup, bukan dari buku. Seorang *Krooba Ajahn* pernah berkata, buku dapat mengajarkan bagaimana cara untuk memusnahkan rasa marah, tetapi pada saat menghadapi rasa marah tersebut, mereka harus menggunakan hati mereka sendiri, dan bukan dengan menggunakan buku tertentu.

Di Inggris ada seorang terpelajar yang menulis beberapa ribu kata mengenai '*Anatta*' sebagai skripsi kelulusan. Pada suatu hari, ia menjamu seorang Bhikkhu, ia menyuguhkan satu gelas kopi bubuk dan gula pasir, tetapi ia lupa untuk menuangkan air ke dalam gelas kopi tersebut. Dari peristiwa ini, kita menyadari bahwa kemampuan intelektual tidak dapat mewakilkan Kebijaksanaan. Demi mendapatkan Kebijaksanaan yang berharga, orang perlu melatih Kesadarannya. Oleh sebab itu, saya berkata, "*Dhamma* bukan di atas buku, tetapi ada dalam praktek Delapan Jalan Kebenaran".

Delapan Jalan Kebenaran bukanlah perintah dari Sang Buddha. Delapan Jalan Kebenaran adalah jalan untuk melatih hati kita. Banyak orang tertarik pada Delapan Jalan Kebenaran, karena mereka dapat mempraktekkannya berdasarkan kemampuan dirinya sendiri. Dalam proses memprakatekkan Delapan Jalan Kebenaran, normal sekali jika kita menghadapi kegagalan. Dengan Tekad dan Kesabaran dalam mempraktekkannya, mereka sudah tentu akan merealisasi hasil yang sangat memuaskan. Ini adalah Hukum Sebab dan Akibat.

Dari sudut pandang orang non-Buddhis, berlatih meditasi terlihat sangat mudah. Sebagian besar orang menganggap berlatih meditasi dengan tidur adalah dua hal yang sama, karena hasil dari berlatih meditasi tidak nampak di mata orang biasa. Banyak orang berpandangan bahwa lima indera mereka adalah alat umat manusia yang paling sempurna. Pandangan ini kurang tepat. Kesadaran manusia belum termasuk dalam lima indera, padahal pada kenyataannya, Kesadaran termasuk bagian yang penting. Tujuan utama dalam berlatih meditasi adalah memperkuat kemampuan Kesadaran, bukan untuk merubah lima indera. Perubahaan Kesadaran sangatlah sulit dirasakan oleh kebanyakan orang. Hanya orang yang melatih Kesadarannyalah yang dapat merasakan perubahannya. Tujuan lain dari berlatih meditasi adalah melepaskan keserakahan, bukan demi kesombongan atau untuk diumumkan kepada orang lain berapa tinggi tahap latihan meditasinya. Karena itu, semakin baik latihan

meditasinya, mereka akan semakin damai.

Analisa di atas semuanya berhubungan dengan kehidupan. Sesungguhnya aturan dan proses berlatih meditasi dengan kehidupan adalah hal yang tak terpisahkan, karena semua fenomena kehidupan adalah latihan Kesadaran manusia yang sebenarnya. Tetapi, orang selalu kurang memperhatikan Ajaran berharga yang sebenarnya, yaitu kehidupan dirinya sendiri. Mereka sebaliknya menjadikan orang lain sebagai guru mereka sendiri, kebiasaan ini membuat mereka tidak berhenti untuk bergantung dengan faktor luar. Ini bukanlah suatu kebiasaan yang buruk, akan tetapi mengakibatkan pudarnya kepercayaan terhadap diri sendiri.

Permulaan

Setelah Joe, Boong, dan saya tiba di sebuah Vihara hutan, saya merasa gugup dan takut meninggalkan kehidupan kota. Saya selalu berharap dapat tinggal di Vihara hutan, tetapi pada hari itu saya merasa sulit sekali untuk tinggal di sini.

Setibanya di sana, kami mengunjungi museum Vihara. Di sana, kami mengambil cukup banyak foto (ada satu lembar foto terlihat aneh, muka saya seperti ditutupi oleh cahaya bulat). Setelah itu, kami juga mengunjungi stupa relik *Luangpor* Bodhi, pendiri salah satu Vihara hutan di Thailand. Relik beliau sangat jernih seperti kristal.

Sore itu, saya merasa gundah, karena saya tidak sabar menunggu telepon dari Sahabat saya yang berada di Beijing. Saat berada di stupa relik tersebut, telepon genggam Boong berbunyi, Sahabat saya akhirnya menelepon. Setelah menerima telepon, hati pun menjadi lebih lega, karena empat puluh hari kemudian kami baru dapat berkomunikasi lagi. Hanya saja, hingga hari ini saya masih memikirkan tentang dia.

Analisa:

Menurut pengalaman saya sendiri dan beberapa Bhikkhu, saat memasuki kehidupan Vihara adalah tantangan yang sulit bagi diri sendiri. Saat itu, pikiran mulai menghindari perubahan kehidupan, karena kehidupan dalam Vihara

mengasingkan penghuninya dari keramaian kehidupan masyarakat. Di sana, orang tidak menghadapi hiruk-pikuknya dunia, mereka menghadapi tantangan dalam dirinya sendiri. Dengan kata lain, orang mau tidak mau akan memasuki fenomena 'Kekosongan'. Ada seorang Bhikkhu mengatakan bahwa semalam sebelum menjadi seorang Bhikkhu, beliau terus berpikir, apakah hidup sebagai seorang Bhikkhu sama saja dengan menghadapi kematian. Walaupun hal ini merupakan keadaan pikiran yang sangat sulit diterima, tetapi sekaligus dapat meningkatkan Kebijaksanaan seseorang. Saat seseorang dapat menghancurkan keegoisan sedikit demi sedikit, mereka telah memasuki kondisi pendewasaan diri.

Dalam beberapa hari pertama di dalam Vihara, pikiran seseorang akan tidak stabil. Takut, kesepian, bosan, cemas, dan berbagai macam rasa yang tidak menyenangkan akan keluar. Semakin seseorang menggenggam segala hal yang disukai atau tidak disukai, hidup mereka di Vihara pun akan semakin menderita. Menguasai harta sebenarnya adalah hal yang mudah, tetapi melepaskannya yang sangat sulit. Sebagian besar sumber masalah dunia berakar dari ketidak-relaan untuk melepaskan kepemilikan harta benda. Demi mendapatkan kepuasan yang tak pasti, tidak sedikit orang yang ingin saling menguasai. Fenomena ini pun membuktikan bahwa penderitaan dunia ini bukan berasal dari suatu makhluk yang maha penguasa dan maha pengatur. Semuanya disebabkan murni dari pikiran manusia, dari dalam diri sendiri.

Kalimat ini, “Saya selalu berharap dapat tinggal di Vihara

hutan, tetapi...”, mewakilkan penyakit dari pikiran kebanyakan orang. Pada umumnya, ketika orang menghadapi hal baru, mereka segera menghakiminya secara subjektif. Melihat penampilan luar yang sempurna, mereka pun menganggapnya sempurna, begitu pun sebaliknya. Tanpa menggunakan Kebijaksanaan dan pengalaman dalam menganalisa, mereka dengan mudahnya menghakimi segala hal. Ini adalah penyakit pikiran manusia, tidak memiliki kesabaran untuk menganalisa. Saya pernah berpikir kehidupan di Vihara hutan seperti kehidupan di surga. Setibanya di sana, saya ingin menghindari kehidupan yang seperti itu. Hal ini sangat bertentangan, karena saya tidak menganalisanya dengan Kebijaksanaan, saya hanya menggunakan pengetahuan dari buku. Dari pengalaman ini, saya pun belajar untuk menganalisa suatu hal dari luar dan dalam, kita sebaiknya seperti berjalan di atas es yang tipis.

Di banyak daerah keagamaan, memfoto memang tidak diperbolehkan. Menurut pengalaman dari beberapa orang, hasil foto di tempat keagamaan sangatlah aneh. Artinya, sering timbul suatu sinar. Sebenarnya, cahaya pada tempat tersebut tidak tampak di mata masyarakat awam. Menurut beberapa komentar Buddhis, sinar ini adalah makhluk dewa. Bentuk tubuh dari dewa adalah energi. Jadi, pada saat kita memotret, mereka akan tampak di dalam foto. Ini karena kamera lebih cepat menangkap energi tersebut dibandingkan dengan kecepatan mata manusia. Menurut ilmuwan dan psikolog yang kurang memahaminya, fenomena ini adalah hasil tipuan orang atau misteri. Menurut Buddhisme, semua fenomena alamiah

tidak ada yang misteri, semuanya dapat dijelaskan.

Dalam Buddhisme, relik adalah fenomena umum. Pada saat orang telah merealisasi tahap yang tinggi dalam bermeditasi, energi pikiran mereka secara berkesinambungan memberi tubuh suatu energi elektromagnetik. Energi elektromagnetik ini perlahan-lahan menjadikan tubuh dan tulang berubah menjadi relik. Hal ini membuktikan bahwa kekuatan energi pikiran seseorang lebih kuat dibandingkan dengan kekuatan energi benda lain.

Banyak orang sulit menghindari kemelekatan suka ataupun tidak suka. Menurut pengalaman di atas, saya juga masih melekat terhadap seorang Sahabat. Melalui pengalaman ini, saya belajar bahwa penting bagi seseorang yang akan memasuki kehidupan Vihara, untuk mempersiapkan pikiran mereka. Pada saat ia belum siap untuk melepaskan, sebaiknya ia menunda dahulu. Atau sebaliknya, mereka akan menyia-nyiakan waktu mereka di Vihara. Menurut beberapa Bhikkhu, tujuan datang ke Vihara adalah untuk melepaskan, bukan untuk bertukar kamar tidur. Walaupun kamar di Vihara sangatlah sederhana, tetapi tidak sedikit orang mengantri selama beberapa bulan demi berlatih meditasi. Memahami keadaan ini, sebelum seseorang memasuki Vihara, mereka sebaiknya berpikir tentang tujuan dan keuntungan dari melepaskan.

Menurut seorang *Krooba Ajahn*, sebelum seseorang ingin berlatih meditasi, mereka sebaiknya tidak menentukan batas

waktu. Berdasarkan pengalaman, saya selalu menentukan terlebih dahulu batas waktu latihan bermeditasi (misalnya lima menit, sepuluh menit, satu minggu, tiga minggu, dan sebagainya). Pada saat seseorang telah menetapkan batas waktu berakhirnya latihan meditasi, konsep batas waktu dapat mengganggu pikiran. Ini bukanlah hal yang diinginkan, karena latihan meditasi diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya di Vihara saja. Ada seorang *Samanera* yang pada saat berlatih meditasi tidak pernah berhasil. 'Berhasil' dalam latihan meditasi sama dengan 'melepaskan' apa yang kita sukai atau yang tidak kita sukai.

Hari Ke-1

Setelah sarapan, kami bertiga kemudian pergi ke sebuah Vihara hutan yang akan saya tempati. Saat akan memasukinya, muncul perasaan bahagia dan nyaman, mungkin karena tempat ini adalah Vihara yang saya idam-idamkan. Setelah memasuki *Dhammasala*, saya bertemu dengan Bhikkhu Kepala Vihara. Di tahun 2001, beliau pernah mengajar saya berlatih meditasi di kota lain. Beliau juga memperkenalkan saya pada Bhikkhu Khema, pengatur tempat tinggal di dalam Vihara. Agar dapat beradaptasi dengan kehidupan di hutan, Bhikkhu Khema memperkenankan saya tinggal di asrama selama tiga hari.

Di dapur, saya bertemu dengan seorang wanita. Beliau mengenali kami dan mengingatkan pertemuan kami di kota F pada tahun 2001. Setelah beberapa saat, kami baru teringat, beliau dulu pernah memberi kami es krim. Beliau menceritakan perjalanannya naik pesawat dari Bangkok ke kota kecil ini demi berdana bunga untuk Vihara. Pada saat itu kami baru menyadari hubungan beliau dengan keluarga kerajaan Thailand.

Siang itu, saya membantu para Bhikkhu dan beberapa *Samanera* memindahkan kayu dan bambu, dan salah seorang *Samanera* menginjak paku.

Hari pertama pun berlalu.

Analisa:

Tujuan awal mengatur waktu praktek meditasi di dalam

Vihara adalah untuk mengatur jadwal kehidupan sehari-hari. Setelah belajar meditasi beberapa waktu, saya menyadari bahwa setiap gerakan dalam hidup keseharian sebaiknya mengikuti proses meditasi. Alasannya karena praktek meditasi sebenarnya sama saja dengan melatih Kesadaran seseorang, demi menjaga moralitas dalam setiap apa yang kita kerjakan dan bertingkah laku. Dalam keadaan apapun, fokus Kesadaran sebaiknya ada di setiap gerakan tubuh dan pikiran. Setelah adanya pemikiran ini, seseorang baru dapat meningkatkan Kebijaksanaannya dalam kehidupan sehari-hari. Jika seseorang menentukan batas waktu latihan meditasi, pikiran mereka pada waktu lainnya dalam kehidupan sehari-hari hanyalah impian belaka.

Pada proses berlatih meditasi, sebaiknya menghilangkan pemikiran 'mengontrol'. 'Mengontrol' adalah suatu bentuk pemikiran. Adanya suatu niat untuk berpikir, mengakibatkan pikiran menjadi tidak damai. Setelah tidak stabil, orang pun akan menjadi jenuh. Walaupun niat 'mengontrol' adalah suatu hal kecil, tetapi ia dapat mengganggu seluruh proses latihan meditasi. Pada tingkat konsentrasi yang cukup tinggi, gangguan kecil pun sangat sulit untuk dilepaskan. Munculnya gangguan kecil biasanya disebabkan oleh kebiasaan buruk yang sering dilakukan seseorang. Intinya, berlatih meditasi dapat membantu orang untuk menyadari setiap kebiasaan-kebiasaannya, terutama kebiasaan buruk.

Banyak umat Buddha berpikir, setelah seseorang memasuki Vihara, mereka bisa merasa bahagia. Hal ini

dikarenakan dalam kehidupan masyarakat, mereka sering mendapatkan tekanan batin dan berbagai macam persaingan. Ini adalah realita kehidupan. Setelah di Vihara, ia mendapatkan energi cinta kasih. Energi ini secara alami dapat membantu mereka merasakan ketenangan selama berada di dalam Vihara. Keadaan tenang ini menimbulkan perasaan 'bahagia dan nyaman'. Perasaan lain juga dapat timbul pada saat bertemu dengan para Bhikkhu. Tujuan hidup para Bhikkhu adalah berlatih melepas kemelekatan terhadap fenomena alam. Pada saat masyarakat awam bertemu dengan mereka, beberapa orang akan merasa, hidupnya kurang berarti dibandingkan dengan kehidupan para Bhikkhu. Jadi, Bhikkhu adalah salah satu contoh yang baik dalam melepaskan *Dukkha.*

Bagi umat Buddha, materi bukanlah kebutuhan utama dalam kehidupan. Tidak peduli dari tradisi manapun di dunia, demi mempraktekkan Buddhisme, umat Buddha rela memberikan materinya kepada makhluk lain. Dana adalah *Paramita* yang paling sederhana dan mudah. Menurut contoh di atas, betapa wajarnya seorang wanita rela naik pesawat dari Bangkok menuju sebuah kota kecil hanya untuk berdana bunga untuk Vihara. Dalam cerita Jataka, *Bodhisatta* mengorbankan banyak kehidupan dan waktunya untuk melengkapi Dana Paramita. Hingga sekarang umat Buddhis belajar dan praktek seperti *Boddhisatta* demi kebahagiaan semua makhluk hidup.

Kewajiban para Bhikkhu di Vihara hutan tidak hanya berlatih meditasi jalan atau meditasi duduk, mereka juga masih melakukan kegiatan yang lain, seperti mencari kayu,

memperbaiki bagian Vihara yang rusak, mewarnai jubah Bhikkhu dengan menggunakan kayu inti pohon nangka. Kecepatan mereka dan kecepatan orang biasa dalam mengerjakan sesuatu tidak berbeda. Kecepatan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan tidak dapat mewakilkan kekuatan konsentrasi pikiran orang tersebut, karena kecepatan pikiran lebih cepat dibandingkan kecepatan fenomena lainnya. Pikiran dapat mengontrol fenomena yang ingin dikontrolnya. Berdasarkan beberapa komentar *Abhidhamma*, kecepatan pikiran kira-kira 0,00000000000000000000000000000001 detik. Angka di atas hanyalah sebuah perkiraaan, karena belum ada ilmu pengetahuan yang dapat mengukur kecepatan pikiran.

Hari Ke-2

Sejak pukul tiga hingga setengah lima dini hari, saya berlatih meditasi jalan. Lalu, saya mulai menemani dua Bhikkhu (Bhikkhu Nanda dan Bhikkhu Metta) ke satu desa untuk ber-*pindapātta*. Setelah berjalan jauh, saya bertanya pada diri sendiri, "Mengapa saya berada disini? Mengapa saya tidak pulang? Bukankah ini membuat saya lelah?" Walaupun pemikiran seperti ini muncul, saya masih tetap berusaha mengkonsentrasikan pikiran ini terpusat pada perjalan *pindapātta*.

Setelah makan, pikiran pun semakin kacau. Saya mulai memikirkan Sahabat saya di Beijing. Sewaktu mengingat perpisahaan kami, saya meneteskan air mata di depan Bhikkhu Kepala Vihara. Saya merasa sulit untuk mengutarakan kesedihan perpisahan kami. Dalam hati, saya terus-menerus berkata, "Saya harus bertemu dengan Sahabat saya kembali di masa depan."

Dari pukul sepuluh pagi hingga pukul sembilan malam, saya terus-menerus meditasi jalan dan duduk.

Analisa:

Di dalam *Dhamma*, salah satu arti dari *Dukkha* adalah mempunyai harapan berlebih. Banyak orang sering tidak puas terhadap keadaan dirinya sendiri. Seiring dengan perkembangan jaman, seiring berkembangnya waktu, keinginan pun semakin bertambah, merekapun semakin ingin

merubah keadaan dunia di luar dirinya sendiri. Demi menghindari *Dukkha* dalam kehidupan, mereka pun tidak henti-hentinya menghasilkan teknologi yang lebih canggih. Sebenarnya baik, tetapi sampai tahap apa teknologi bisa memuaskan keserakahan hati manusia? Kepuasan diri berada di pikiran manusianya sendiri.

Dengan tinggal dan berlatih meditasi di dalam Vihara, seseorang dapat lebih menyadari apakah keinginannya (dalam hidup) itu berasal dari hatinya yang paling dalam. Cara ini cukup bermanfaat dan membantu untuk mengarahkan tujuan hidup manusia. Ketenangan di Vihara dapat membantu seseorang untuk menenangkan pikirannya. Saat itu saya masih mempertanyakan apa tujuan saya datang ke Vihara. Hanya karena kesombongan atau untuk memenuhi keinginan masyarakat, banyak orang yang melakukan sesuatu melebihi batas kemampuannya. Pada waktu seseorang mempunyai tujuan dan keinginan yang tepat, mereka pun tidak akan memiliki keragu-raguan dalam merealisasikannya. Dengan kata lain, kalau tujuannya itu bukan berasal dari keputusannya sendiri, mereka pun akan menyesal dalam kehidupannya.

Menurut perkataan beberapa *Krooba Ajahn*, seandainya seseorang dapat mengumpulkan air matanya sendiri, jumlah air mata tersebut sama dengan jumlah air di samudera. Perkataan ini mengartikan *Dukkha* manusia yang tidak terbatas. Pertemuan dan perpisahan adalah fenomena yang wajar di dalam kehidupan. Jika seseorang tidak dapat menyadari ketidak-pastian segala fenomena, dia akan menghadapi *Dukkha*

saat menghadapi proses fenomena. Sewaktu seseorang mempunyai kemelekatan, pikirannya pun akan merasakan *Dukkha*. Di dalam masyarakat umum, sewaktu seseorang menghadapi perpisahan, mereka menggunakan berbagai pelampiasan untuk menghibur diri mereka. Setelah beberapa waktu, perasaannya dapat sembuh. Cara ini bukanlah cara untuk melepaskan *Dukkha*. Cara ini hanya suatu pengalihan yang menghibur untuk menghindari perubahan hidup. Di dalam Vihara, orang dapat belajar untuk melepaskan *Dukkha*, dan melepaskan *Dukkha* memerlukan semangat yang luar biasa.

Dengan adanya kemelekatan, seseorang mempunyai kenangan; dan dengan adanya kenangan, seseorang baru mempunyai air mata (*Dukkha*). Jika seseorang tidak mau mempunyai 'akibat' yang tidak baik, mereka pun sebaiknya tidak membuat 'sebab' tersebut. Ini adalah logika sederhana. Demi menghindari semua sebab akibat yang tidak baik, orang sebaiknya memiliki hati yang seimbang. Artinya, hati dapat menyadari segala perubahan, *Dukkha*, dan tidak adanya ego yang kekal dalam berbagai macam fenomena.

Hari Ke-3

Saya berlatih meditasi jalan dari pukul tiga hingga pukul lima. Pagi ini tak jauh berbeda dengan kemarin, saya menemani dua orang Bhikkhu untuk ber-*pindapātta*. Sebelum makan, mata saya mulai meneteskan air mata, karena saya mulai memikirkan Sahabat saya lagi. Kali ini saya bukan memikirkan perpisahan kami yang sudah lewat, tetapi memikirkan bagaimana dapat bertemu lagi dengannya di masa depan. Banyak bentuk pikiran tentang wisuda, mencari kerja, keluarga, dan semuanya mengganggu pikiran.

Sewaktu bertemu dengan Bhikkhu Kepala Vihara, air mata saya tidak berhenti mengalir. Beliau berkata, “Santai sedikit, kalau kamu merasa (latihan) ini berat, kamu bisa berlatih yang lebih ringan. Seandainya kamu ingin meninggalkan tempat ini, tidak apa. Kehidupan Bhikkhu tidak mudah. Dari luar kelihatannya sangat mudah, jangan menyangka (Kehidupan Bhikkhu) ini sangat mudah. Apakah kamu sedang melekat dengan seseorang atau suatu benda? Jadikanlah dirimu menjadi sahabat yang paling baik bagi dirimu sendiri. Santailah sedikit. Seorang *Krooba Ajahn* pernah berkata, setelah kamu menangis sebanyak tiga kali, kamu baru bisa memahami *Dhamma*. Jangan menganggap '*Dukkha*' adalah buruk. Dari '*Dukkha*', kamu bisa belajar tentang fenomena kehidupan. Santailah sedikit... berlatih meditasi, makan, baca buku, istirahat, berlatih meditasi, tidur... santai saja!” Setelah mendengar saran dari Bhikkhu Kepala Vihara, saya merasa

lebih tenang, jalan saya masih panjang.

Saat menjelang malam, gigitan nyamuk sudah menjadi suatu kebiasaan. Ular dan tikus juga sudah menjadi hewan yang sangat akrab dalam kehidupan sehari-hari.

Analisa:

Vihara bukanlah tempat yang magis. Orang sebaiknya tidak berpikir, sesudah masuk ke Vihara, semua masalah dalam kehidupan dapat lenyap begitu saja. Vihara juga fenomena jamak. Keadaannya dibanding dunia luar memang lebih tenang. Tetapi, Vihara tidak dapat memenuhi kesejahteraan, kebahagiaan, panjang umur, dan berbagai macam harapan manusia. Hanya diri sendirilah yang dapat merubah *kamma*-nya sendiri. Mereka yang kurang mengerti, masih mempunyai kepercayaan semu bahwa Vihara tertentu bisa membawa keberuntungan atau Bhikkhu di Vihara tertentu bisa merubah kehidupan mereka, dan sebagainya. Ini adalah pandangan salah. Ketenangan dalam Vihara hanyalah satu hal kecil yang dapat membantu seseorang untuk memusatkan pikirannya. *Dhamma* berlaku dimana saja, sebenarnya, seseorang tidak perlu hidup di dalam Vihara, dimana pun dapat berlatih meditasi. Sayangnya, dalam masyarakat banyak orang sering terpengaruh kebiasaan yang tidak baik, misalnya menonton hiburan lebih menarik dibandingkan dengan berlatih meditasi, mengobrol lebih seru dibandingkan dengan membicarakan *Dhamma*. Orang yang tidak memiliki kepercayaan diri lebih

mudah terkena pengaruh buruk lingkungan. Pada akhirnya, mereka pun secara perlahan-lahan meninggalkan *Dhamma*.

Agama Buddha adalah agama yang bebas. Mau percaya apa tidak, silahkan saja, setiap orang menentukan pilihannya masing-masing. Sang Buddha sendiri juga tidak memaksa siapa pun untuk mempelajari atau mempraktekkan *Dhamma*. Sang Buddha hanya mengajarkan tentang bagaimana jalannya hukum sebab-akibat ini pada suatu tindakan. Orang dapat bebas mempraktekkan Buddhisme seiring dengan Kebijaksanaan dan latar belakang kehidupannya. *Dhamma* sangatlah luas, setiap orang mempunyai pilihan untuk belajar atau mempraktekkan bagian apa saja dari *Dhamma*. Pada saat Bhikkhu Kepala Vihara berkata, “Seandainya kamu ingin meninggalkan tempat ini, tidak apa”, ini berarti Buddhisme adalah agama yang membutuhkan tantangan. Umat Buddha sebaiknya mengetahui bahwa *Dhamma* ditujukan kepada orang yang ingin menganalisa fenomena alam; *Dhamma* bukanlah untuk orang yang tidak mau memiliki pengetahuan dan Kebijaksanaan. Orang perlu menantang dirinya sendiri, atau sebaliknya Kebijaksanaan mereka tidak dapat meningkat.

Seorang *Krooba Ajahn* pernah berkata, “Setelah kamu menangis sebanyak tiga kali, kamu baru bisa memahami *Dhamma*.” Arti dari 'menangis' di sini adalah menghadapi *Dukkha*. Walaupun kebanyakan orang berpikir bahwa *Dukkha* adalah hal yang tidak baik, tetapi hal itu dapat menjadi guru yang paling baik. Menurut peribahasa Cina, kegagalan adalah

ibu dari keberhasilan. Kegagalan di sini juga berarti *Dukkha*. Jika tidak ada kegagalan, orang tidak akan tahu bagian mana dari kehidupan yang perlu dihindari. Fenomena kehidupan adalah 'pelajaran'. Seseorang di dalam mendalami pelajaran perlu banyak belajar, belajar tanpa henti.

Ada beberapa Bhikkhu hutan yang berkata bahwa pada saat kita digigit nyamuk, kita baru mengetahui keberadaan *Dukkha* dalam tubuh. Semua makhluk baik itu dewa ataupun manusia, semua makhluk hidup menghadapi keberadaan *Dukkha*. Tidak peduli tubuh mereka berbentuk energi, sinar atau daging, mereka semua pernah mengalami proses tua, sakit, dan mati. Setelah mempraktekkan Delapan Jalan Kebenaran, orang baru memutuskan proses *Samsāra* secara perlahan-lahan. Sesudah melewati *Samsāra*, Kesadaran, tubuh, dan banyak unsur manusia akan lenyap. Ini adalah *Nibbāna*.

Hari Ke-4

Saya tidak dapat tidur, karena kaki dan paha terasa sakit. Pada bagian tubuh yang sakit, saya menempelkan banyak koyo. Pada waktu yang bersamaan, umat yang baru datang hari ini, mendengkur sepanjang malam. Suara dengkurannya membuat saya semakin sulit tidur. Saya berusaha untuk memusatkan pikiran pada suara dengkurannya. Baru tertidur beberapa menit, ada seorang Bhikkhu yang mulai memukul bel. Saat berlatih meditasi jalan dan duduk selama dua jam, saya masih mengantuk dan tertidur di *Dhammasala*.

Analisa:

Beberapa Bhikkhu pernah memberitahu saya, minggu pertama tidur di hutan adalah suatu tantangan berat. Burung hutan dan serangga mengganggu tidur orang setiap saat. Jika orang melihat 'masalah' ini sebagai suatu masalah, maka orang itu akan mempunyai masalah. Tetapi jika orang melihat 'masalah' ini sebagai objek meditasi, maka orang itu tidak akan mempunyai masalah. Sumber dasar dari masalah ini berasal dari orang yang belum terbiasa dengan kehidupan di dalam hutan. Keadaan pikiran mereka belum tenang, pikiran masih tertarik dengan keadaan dunia luar. Kesadaran masih belum dapat terfokus sehingga sangat mudah sekali terganggu. Setelah pikiran tenang, ada kedisiplinan dalam pikiran, ia dapat mengontrol keinginan tubuh dan harapan yang kurang baik. Saat itu, hanya dibutuhkan satu atau dua jam saja untuk tidur.

Hari Ke-5

Saat *pindapātta*, saya berjalan sambil menahan sakit. Saya dan dua orang Bhikkhu mulai berjalan bersama ke luar Vihara. Pada saat itu saya masih belum mengenal jalan setapak untuk ke desa, beberapa kali saya mencari jejak kaki mereka karena tertinggal. Saat kehilangan arah, saya teringat ucapan Bhikkhu Kepala Vihara, "Jadikanlah dirimu menjadi sahabat yang paling baik bagi dirimu sendiri." Saat itu, pikiran saya menjadi tenang. Saya berusaha bertanya mengenai keberadaan dua Bhikkhu tersebut kepada beberapa petani. Menurut mereka, dua Bhikkhu tersebut belum pulang ke Vihara. Akhirnya saya seorang diri pulang.

Di depan *Dhammasala*, Bhikkhu Nanda memberitahu bahwa beberapa penduduk telah mengantar mereka kembali ke Vihara dengan mobil.

Hari ini adalah hari *Asalha*, sehingga banyak umat datang ke Vihara untuk berdana. Dalam beberapa tradisi Vihara hutan, mereka mempunyai satu kebiasaan yaitu pada malam *Uposatha*, para Bhikkhu atau umat semuanya mendengarkan *Dhamma* hingga pagi hari. Pukul setengah sembilan malam, para Bhikkhu dan beberapa umat membaca *Paritta* dan berdiskusi tentang *Dhammacakkapavatana Sutta* di tempat lain. Saya tidak mengerti apa yang mereka diskusikan, mungkin saya tidak mendengar secara jelas atau karena pembicaraan mereka terlalu dalam. Saya tidak ikut mendengarkan *Dhamma* karena tubuh saya terlalu lelah, belum terbiasa dengan keadaan

setempat.

Analisa:

Pada saat *pindapātta*, para Bhikkhu berpisah ke beberapa desa. Dua atau tiga orang Bhikkhu pergi ke suatu desa untuk mencari dana makanan. Jarak antara desa dan Vihara sangat beragam. Desa yang saya kunjungi ditempuh dalam waktu kurang lebih empat puluh menit berjalan kaki. Saat para Bhikkhu akan tiba di suatu desa, salah seorang penduduk akan membunyikan bel kecil yang berarti bersiap untuk memberikan dana makanan. Sesampainya di sana, penduduk pun sudah menyiapkan dana makanan. Setelah menerima persembahan, Bhikkhu yang paling tua (berdasarkan umur pentahbisan Bhikkhu) menyampaikan *Dhamma* selama lima hingga sepuluh menit. Lalu para Bhikkhu membaca *Paritta* selama dua hingga tiga menit untuk menyampaikan rasa terima kasih kepada para penduduk.

Sekalipun *Dhamma* bukanlah Ajaran yang terlalu sulit untuk dipraktekkan, diperlukan Kebijaksanaan dan pengetahuan yang cukup untuk memahaminya. Perbedaan Agama Buddha dengan agama lainnya terletak di faktor Kebijaksanaan. Dalam Agama Buddha, orang perlu untuk mempelajari secara dalam, barulah percaya. Dalam agama lain, penekanan terletak pada 'percaya', sehingga mereka kurang mendukung umatnya untuk memperdebatkan inti ajaran mereka.

Sang Buddha pernah berkata, semakin lama semakin banyak orang yang tidak memahami *Dhamma*. Pada saat para Bhikkhu mendiskusikan *Sutta* ini, saya kurang dapat memahami ajaran yang mereka bicarakan. Kemungkinan pertama adalah karena mereka menggunakan pengalaman meditasi mereka untuk membicarakan *Sutta* tersebut. Kemungkinan kedua adalah karena tingkat Kebijaksanaan dan moral saya belum cukup. Dengan menggunakan hasil praktek meditasi, kedua kelemahan ini dapat dilenyapkan. *Ajahn* Lee Dhammadaro pernah menulis dalam buku hariannya, setelah pikiran tenang, banyak *Sutta* yang akan muncul dari dalam pikiran dengan sendirinya.

Pada malam *Uposatha*, lima puluh hingga seratus orang umat berpakaian putih datang ke Vihara. Sebagian besar dari mereka adalah wanita tua. Dari pukul sembilan malam hingga pukul tiga pagi, mereka mendengarkan *Dhammadesanā* dengan sabar. Pada saat *Luangpor* Bodhi masih hidup, beliau terus menerus memberi *Dhammadesanā* selama enam jam lebih. Sampai saat ini, para murid juga masih meneruskan tradisi ini. Setelah mendengarkan *Dhammadesanā*, mereka membaca *Paritta* sampai pukul lima dini hari.

Hari Ke-6

Saya terbangun pukul setengah empat subuh karena mendengar para umat di *Dhammasala* sudah mulai membaca *Paritta*. Walaupun tulang saya masih terasa nyeri, kaki dan betis terasa jauh lebih baik. Pagi ini saya hanya dapat berlatih meditasi duduk, karena *Dhammasala* dipenuhi oleh umat.

Hari ini ada seorang umat yang pernah belajar di Guangzhou, bernama Andy, memberi saya kamus elektronik. Ia sudah pernah menjadi Bhikkhu selama setahun, tetapi tidak dapat meneruskan kehidupan di dalam Vihara. Hari ini Bhikkhu Dipankara juga memberi saya banyak buku *Dhamma* yang bagus.

Mulai malam ini, *Vassā* telah dimulai. Seluruh Bhikkhu, *Samanera*, dan umat di dalam *Dhammasala* melakukan *Puja Bhakti* bersama. Selama musim hujan (tiga bulan), mereka terus menerus tinggal di dalam Vihara. Bhikkhu Kepala Vihara memberi *Dhammadesana* mengenai bagaimana *Kalyāṇa-mitta* di dalam Vihara saling membantu, bagaimana membaca *Paritta*, bagaimana cara menjaga *kuti* pada saat musim penghujan, dll.

Analisa:

Perpustakaan di Vihara ini sangat kecil, tetapi buku-bukunya semuanya sangat menarik. Ada satu buku mengenai para murid *Ajahn* Man. Bhikkhu Paññavadho membantu *Luangta* Maha Boowa untuk menerjemahkan pengalaman *Ajahn* Man. Saya pernah membaca buku tersebut sebelumnya di

perpustakaan *Peking University*.

Sīla bukanlah perintah, bukan hukum yang wajib dilakukan. *Sīla* adalah suatu bentuk latihan moral bagi diri sendiri. Dalam Buddhisme, orang memiliki kebebasan untuk melaksanakan atau tidak melaksanakan latihan moral tersebut. Bagi umat, mereka dapat mempraktekkan *Pañcasīla* atau *Aṭṭhasila*. Bagi *Samanera*, mereka mempraktekkan seratus *Sikkhā*. Bagi para Bhikkhu, mereka mempraktekkan 227 latihan *Vinaya*. Dalam hal ini, Sang Buddha hanya mengajarkan tentang sebab dan akibat dari mempraktekkan latihan moral tersebut. Membaca *Paritta* dan mempraktekkan *Sīla* sama saja, mereka bukanlah peraturan yang absolut. Kedua-duanya muncul dari keputusan manusianya sendiri. Seandainya ada seseorang yang tak dapat membaca doa atau mempraktekkan *Sīla* karena keadaan yang tidak memungkinkan dalam kehidupan, tidak ada seorang pun yang dapat memberi hukuman kepada mereka. Semua fenomena kehidupan selalu berubah. Tidak peduli fenomena kehidupan mengalami berapa perubahan, orang sebaiknya tetap menjaga pikiran. Pada saat itu, saya sendiri tidak membaca *Paritta*, karena saya ingin menggunakan waktu dua puluh tiga hari berikutnya untuk mempraktekkan meditasi. Walaupun tidak membaca *Paritta* tidak dikenai hukuman, tetapi sebaiknya mencoba untuk membaca *Paritta* dengan rutin. Pembuat keputusan, sebaiknya mempunyai disiplin untuk dirinya sendiri. Keputusan ini bukan keputusan Sang Buddha atau para Bhikkhu. Keputusan ini adalah keputusan dirinya sendiri, karena hanya diri sendirilah

yang tahu apakah dirinya telah melanggar keputusannya atau tidak.

Hari Ke-7

Pada hari ketujuh, kami semua mulai sibuk. Kesibukan membuat pikiran saya kacau. Hari ini saya mulai menemani para Bhikkhu pergi *pindapātta* setelah kemarin beristirahat untuk menyembuhkan kaki dan betis. Tidak perduli sarapan atau mandi, semua kegiatan harus dilakukan dengan cepat karena kami akan mengunjungi lima Vihara. Di lima Vihara tersebut, kami akan memohon maaf kepada para Bhikkhu senior. Saya melihat perbedaan antara Bhikkhu hutan dan Bhikkhu kota dalam acara tersebut. Serius atau tidaknya mereka dalam mempraktekkan latihan kedisiplinan tampak dengan jelas.

Setibanya di Vihara kami, kami menerima lilin setinggi satu setengah meter. Lalu kami memberikan lilin ini kepada Vihara lain.

Di perjalanan, saya berpikir, menjadi seorang Bhikkhu sangat sulit. Kemelekatan terhadap suatu benda dan permasalahan kehidupan sangat sulit dihilangkan dari pikiran manusia. Saya masih mengalami kesulitan untuk meninggalkan seluruh fenomena kehidupan ini. Saya masih sulit untuk meninggalkan kewajiban keluarga. Saya kemudian memikirkan beberapa rencana:

1. Setelah bekerja, setiap tahun saya akan pergi ke *meditation centre* untuk berlatih meditasi;
2. Menjadi Bhikkhu; tetapi saat ini saya masih merasa sangat sulit.

Jika menjalankan rencana pertama, saya masih dapat merasakan *Sukkha* dan *Dukkha* dari kehidupan 'material' dan 'spiritual'. Sejujurnya, saya masih mempunyai kemelekatan terhadap Sahabat saya. Benar, menjadi seorang Bhikkhu adalah pilihan yang baik, tetapi saya masih mempunyai kebimbangan.

Saat istirahat minum teh di sore hari, saya sangat menikmati coklat panas kali ini.

Tubuh ini terasa sangat lelah dan mengantuk. Siang ini gerakan mobil dan pemandangan di luar membuat tubuh ini merasa lelah. Kesibukan di Vihara juga membuat semangat menurun.

Analisa:

Satu hari dalam setahun, memohon maaf terhadap yang lebih senior adalah budaya Asia akan aturan 'sopan santun'. Mereka berpandangan bahwa orang yang lebih tua memiliki lebih banyak pengetahuan dan pengalaman. Di dalam tradisi Buddhis, jika ada seorang Bhikkhu muda (dalam umur ke-Bhikkhu-an) yang telah merealisasi tingkat *Arahat*, mereka tetap harus menghormati Bhikkhu yang lebih senior, walau Bhikkhu tersebut belum merealisasi tingkat *Arahat*. Orang yang telah mencapai tingkat *Arahat* tidak memiliki konsep 'Aku' (ego) lagi, dan juga tindakan mereka pun sudah tidak menghasilkan akibat lagi. Apa yang dikerjakan olehnya, dikerjakan dengan keseimbangan pikiran. Hubungan sebab-akibat di dalam kehidupannya tidak terjadi lagi.

Keistimewaan daerah setempat adalah setiap tahun sebelum *Vassā*, pemerintah lokal mengadakan lomba mengukir lilin. Setelah perlombaan selesai, pemerintah kemudian mendanakan lilin tersebut kepada beberapa Vihara ternama. Tahun ini, Vihara hutan ini menerima satu buah lilin. Tetapi, para Bhikkhu memberi lilin tersebut kepada Vihara lain.

Menurut *Dhamma*, semakin lama semakin banyak orang yang akan meninggalkan para Bhikkhu. Tidak lama lagi di masa akan datang, orang akan meragukan Bhikkhu apakah mereka benar-benar mempraktekkan *Dhamma*. Banyak Bhikkhu sendiri yang tidak dapat menjawab keraguan masyarakat umum karena kondisi kehidupan telah berubah, seperti di beberapa negara, beberapa Bhikkhu bergabung dengan partai politik, berdemonstrasi, dan sebagainya. Hal-hal ini menandakan perubahan yang perlu dihadapi di dalam Agama Buddha. Tetapi bagaimanapun juga, umat Buddhis sebaiknya tidak mudah mencampur-adukkan beberapa hal seperti ini dengan *Dhamma*. *Dhamma* adalah *Dhamma*. Perbuatan orang adalah perbuatan orang. Dua hal tersebut tidak dapat dianggap satu.

Dalam proses berlatih meditasi, membuat suatu rencana adalah suatu bentuk mimpi. Rencana adalah pemikiran yang menyangkut masa depan. Dalam menyusun suatu rencana, di satu pihak orang sudah tidak memusatkan pikiran pada saat sekarang; di pihak lain orang telah menghindar dari masalah yang ada sekarang ini, dia hanya mencari masalah yang lebih menarik. Bagaimanapun juga, saat berlatih meditasi,pikiran sebaiknya terpusat pada fenomena sekarang ini.

Hari Ke-8

Hari ini, saya sudah berbicara dengan Bhikkhu Khema mengenai perpindahan tempat tinggal saya ke *kuti* di hutan, tetapi beliau masih tetap memberi saya *kuti* tua. Di dalam *kuti* banyak sekali tikus, saya tidak berani untuk tinggal disana, sehingga malam ini saya masih tetap tidur di asrama.

Sambil menemani seorang Bhikkhu, saya menulis buku harian, beliau sedang berbincang dengan adik perempuannya. Hari ini saya berharap agar perkembangan Organisasi Buddhis Maṅgala dapat berpadu dengan kehidupan Bhikkhu hutan ini. Hidup Bhikkhu hutan sederhana, barang tidak seberapa, dan juga tidak ada masalah yang mengganggu pikiran para umat. Dalam kesederhanaan, Organisasi Buddhis Maṅgala dapat memperoleh banyak dukungan dari banyak orang.

Analisa:

Saya menyadari menulis buku harian sangatlah penting. Dasar dari skripsi ini semuanya adalah dari catatan harian di Vihara hutan. Belajar dari pengalaman ini, orang sebaiknya tidak melupakan sejarah dan pengalaman dirinya. Dua hal ini dapat mengingatkan orang akan tantangan dan perjuangan hidup yang sangat berharga. Pengalaman hidup bukanlah sesuatu yang tidak berharga, ia dapat memberikan pengetahuan yang sangat luas.

Hari Ke-9

Pukul setengah empat pagi, para Bhikkhu dan umat membaca *Paritta*. Pemikiran 'tidak ingin berlatih meditasi jalan' sudah menyerang pikiran. Akhirnya saya bangun dan berlatih meditasi berjalan hingga pukul lima pagi.

Saat *pindapātta*, saya menyadari jalan kehidupan dan jalan kerikil tidak jauh berbeda. Kerikil, batu, pasir, dan sebagainya semuanya dapat memasuki kaki saya. Hal ini sama dengan permasalahan dalam pikiran, mereka dapat menyebabkan hidup menjadi *Dukkha*.

Setelah sarapan, saya membuka buku harian. Saya melihat foto-foto Sahabat saya. Saya menyadari, pandangan saya tehadap dia telah berubah. Sekalipun saya telah menyadari kemelekatan kepadanya telah berkurang, tetapi saya masih ingin bertemu dia. Saya ingin membuktikan adanya kasih tanpa kemelekatan. Joe pernah berkata, kasih tanpa kemelekatan membutuhkan Kesadaran yang sangat tinggi.

Para Bhikkhu mengurangi kegiatan dalam *Vassā*. Setiap minggu ada satu-dua orang Bhikkhu menyepi di *kuti*-nya selama seminggu. Adakalanya pada saat menyepi, mereka pun berpuasa.

Siang ini saya tidur cukup lama. Setelah bangun saya merasakan sakit kepala dan juga merasa menyesal. Saya berpikir bahwa saya telah melekat terhadap tidur. Saya sebenarnya dapat melakukan banyak hal, tetapi sebaliknya saya membuang waktu dengan tidur.

Ek berbincang dengan saya mengenai tempat kremasi di Vihara. Dia merasa bahwa tempat paling damai di dalam Vihara adalah tempat kremasi. Saya tidak tahu alasan dia, tetapi saya juga merasakan hal yang sama. Berada di samping tempat kremasi, kami seolah dapat merasakan akhir dari musnahnya tubuh ini.

Analisa:

Alasan 'tidak ingin berlatih meditasi jalan' adalah karena saya tidak ingin meninggalkan rasa nyaman setelah duduk dengan tenang. Orang juga dapat melekat terhadap meditasi duduk, ini sangatlah berbahaya. Meditasi hanyalah suatu kondisi untuk meningkatkan Kebijaksanaan saja. Sesudah seseorang menemukan *Nibbāna*, ia pada akhirnya akan meninggalkan semua bentuk latihan. *Nibbāna* adalah 'Kosong'. 'Kosong' di sini sudah tidak mengandung fenomena alam apapun. Sebaliknya, sebelum merealisasi *Nibbāna*, seseorang tidak hanya harus bergantung pada meditasi saja, ia masih harus berdana, mengembangkan cinta kasih, dan sebagainya. Karena faktor untuk merealisasi *Nibbāna* banyak, seseorang sebaiknya tidak memiliki pandangan yang sempit terhadap faktor-faktor yang lain.

Berdasarkan pengalaman sendiri, saya mengetahui bagaimana masalah kehidupan dan pasir di jalanan dapat menjadi *Dhamma*. Di Vihara hutan, para Bhikkhu jarang membaca buku. Pengetahuan yang mereka dapatkan sebagian

besar berasal dari fenomena alam. Melalui pengalaman, mereka menghubungkan kehidupan manusia dan fenomena alam ini. Oleh karena itu, *Dhammadesana* mereka dibandingkan dengan Bhikkhu lain tidaklah sama. *Dhammadesana* mereka sangat pendek, tetapi mengena.

Berbicara tentang kasih, orang sulit untuk dapat meninggalkan bentuk-bentuk kemelekatan dalam pikiran. Beberapa orang pernah berkata, kasih tanpa kemelekatan, mungkin memang ada. Hanya bila orang tersebut dapat menyadari bahwa kasih adalah perubahan. Dengan begitu, orang pun tidak akan melekat terhadap cinta.

Menyepi dan berpuasa adalah dua kondisi yang dapat membantu seorang praktisi untuk memusatkan pikirannya. Beberapa orang yang mempraktekkan meditasi dapat berpuasa selama lebih dari empat puluh hari. Beberapa Bhikkhu yang telah merealisasi suatu tingkat meditasi mengatakan bahwa kadang kala mereka kurang tertarik untuk berhubungan dengan orang lain. Menurut mereka, manusia menyebabkan *Dukkha* dalam kehidupan. Dalam keadaan ini, mereka menggunakan waktunya untuk mempraktekkan Delapan Jalan Kebenaran. Di satu pihak, materi bagaikan suplemen, di pihak lain, pikiran adalah yang utama bagi mereka.

Tidur adalah musuh saya satu-satunya. Sampai sekarang, saya masih belum dapat mengalahkannya. Seorang *Krooba Ajahn* pernah berkata, beberapa Bhikkhu sudah tidak memiliki kemelekatan terhadap wanita, tetapi kemudian mereka

mulai melekat pada mangkuknya, jubah Bhikkhu, atau *kuti*. Saya sudah tidak melekat terhadap Sahabat saya lagi, tetapi saya mulai melekat pada tidur.

Hari Ke-10

Telah banyak terjadi perubahan dalam tubuh dan pikiranku. Tubuhku telah menyesuaikan dengan kehidupan di dalam hutan, terutama bagian betis dan kaki yang telanjang. Gerakan telapak kaki dan gerakan tubuh juga semakin terkonsentrasi. Sentuhan kaki dan lantai semakin lama semakin jelas. Saya sudah dapat menyadari saat menaikkan dan menurunkan kaki.

Saya bertanya kepada Bhikkhu Kepala Vihara mengapa saya tidak ingin berbicara dengan orang lain. Menurut beliau, ini berarti pikiran sudah mulai tenang. Saya juga menanyakan, mengapa setiap kali berlatih meditasi duduk, saya kemudian mengantuk. Beliau menjawab, "Tidak masalah, banyak Bhikkhu hutan yang berlatih meditasi jalan. Bahkan saat saya pertama kali tiba di Thailand, saya hanya dapat berlatih meditasi duduk selama satu jam. Banyak *Krooba Ajahn* yang jarang berlatih meditasi duduk. Santailah sedikit, perlahan-lahan. Tugasmu adalah menyadari semua pekerjaan yang sedang dilakukan."

Ibu, adik, dan masalah rumah tangga mulai meresap ke dalam pikiran. Saya juga merindukan teman-teman yang tergabung dalam Organisasi Buddhis Maṅgala.

Pada pagi hari kami semua membersihkan Vihara. Bhikkhu Metta meminta saya untuk membersihkan tempat lilin. Tanpa sengaja, Bhikkhu Metta memberitahu saya, kemungkinan umur tempat lilin tersebut dengan umur kita

adalah sama, dan juga ini adalah pertama kalinya ada orang yang membersihkannya, saya terkejut mendengarnya. Bagaimana saya dapat melakukan sesuatu hal yang baik seperti ini.

Saat istirahat siang, saya membaca peraturan Vihara hutan di *Dhammasala*. Ada satu peraturan yang berbunyi: "Para Bhikkhu tidak diperbolehkan untuk memberikan 'Air Pemberkatan' (air yang telah dibacakan *Paritta* oleh Bhikkhu) kepada siapapun." Sebenarnya, para umat Buddhis di Indonesia sangat suka sekali menerima 'Air Pemberkatan', sebaliknya Bhikkhu di sini menghindar dari segala tindakan yang berbau mistik. Oleh karena itu, tujuan utama para Bhikkhu di sini adalah untuk merealisasi *Nibbāna* dan juga mempraktekkan *Sīla*, *Samādhi*, dan *Paññā*.

Analisa:

Telapak kaki adalah bagian yang paling kentara saat berlatih meditasi berjalan. Tidak memakai sandal, di satu pihak dapat membantu orang yang sedang berlatih meditasi untuk berolahraga, di lain pihak juga dapat menguji kesadaran pikiran terhadap gerakan berjalan. Adakalanya orang yang berlatih meditasi tidak perhatian sewaktu berjalan, mereka pun dapat digigit oleh semut hitam besar. Oleh karenanya, keadaan di hutan sebenarnya dapat meperkuat Kesadaran seseorang.

Ada seorang Bikkhu Indonesia pernah berkata, melalui mulut, semua hal yang baik dan buruk dapat keluar semuanya.

Berdasarkan pengalaman di atas, saat pikiran tenang, mulut pun dapat dikontrol. Setelah mulut tidak mempunyai kemampuan untuk bergerak lagi, banyak hal buruk di dalam kehidupan pun dapat dihindari. Ini adalah salah satu cara untuk menutup pintu pikiran.

Mencuci cawan lilin adalah hal yang membanggakan. Alasan utama bukan karena itu adalah barang antik, tetapi karena saya telah mengerjakan tugas yang orang lain tidak ingin mengerjakannya. Menurut Buddha Dhamma, saat seseorang mengerjakan hal yang orang lain tidak ingin mengerjakannya, mereka dapat memperoleh timbal balik yang membanggakan. Oleh karenanya, membersihkan toilet Vihara, tempat sampah, makam, dan tempat kotor lainnnya adalah tugas yang luar biasa.

Sīla, *Samādhi*, dan *Paññа* adalah unsur utama pendidikan yang paling penting bagi ajaran Buddhis tradisi *Theravāda*. Hasil pelatihan meditasi yang sempurna semuanya berasal dari tiga unsur utama tersebut. Mereka semua saling berhubungan, tidak dapat saling dipisahkan. *Sīla* adalah dasar, sehingga orang pun tidak dapat secara tiba-tiba memperoleh *Pañña*. Terlebih dahulu mereka perlu mempraktekkan *Sīla* barulah dapat memperoleh *Samādhi*, terakhir barulah *Pañña* dapat muncul. Ini adalah suatu tahap yang lengkap. Karenanya, banyak Bikkhu hutan tidak percaya air suci atau membaca *Paritta* dapat membantu seseorang melepaskan *Dukkha*. Air pemberkatan adalah unsur tradisional Buddhisme, setiap

negara Buddhis semuanya memiliki kebudayaan yang hampir sama. Kebudayaan bukan *Dhamma*.

Hari Ke-11

Sesudah sarapan ada seorang umat bernama Khun yang menyebabkan saya senewen. Menurutnya, bila seseorang berbicara terlalu banyak, mereka tidak akan dapat memusatkan pikirannya. Tetapi, ia sendiri juga berbicara terlalu banyak. Saya dapat memahaminya, ia baru saja tinggal di Vihara hutan, mungkin ia juga sedang menghadapi banyak *Dukkha*.

Sore hari, Bhikkhu Kepala Vihara memberikan *Dhammadesana* mengenai perbedaan meditasi *Samatha* dan meditasi *Vipassanā*. Beliau berkata, "Kesadaraan bagaikan seorang Raja, meditasi *Vipassanā* bagaikan seorang Menteri, dan meditasi *Samatha* bagaikan seorang Jendral. Tiga hal ini harus mengontrol pikiran yang bagaikan seorang Pangeran dan lima indera yang bagaikan lima teman Pangeran yang nakal. Saat mengontrol mereka, kita sebaiknya tidak meninggalkan meditasi *Samatha* dan meditasi *Vipassanā* karena dua-duanya dapat membantu kita memperkuat Kesadaran."

Kedua, beliau mengumpamakan pikiran kita sebagai sebuah gelas. Saat kita melihat sebuah gelas, kita hanya dapat melihat bentuk dari gelas tersebut. Jika kita lebih memperhatikannya, kita pasti dapat melihat kecacatan gelas itu. Saat kita melihat lebih dalam lagi gelas tersebut, kita pasti dapat melihat detil dari gelas tersebut dan sebagainya. Kalau, kita memperhatikan pikiran dan panca indera kita dengan detil, kita dapat memahami banyak fenomena kehidupan.

Ketiga, beliau mengumpamakan pikiran sebagai seekor anjing. Jika kita setiap saat menaklukkan anjing (dengan berlatih meditasi *Samatha*) tersebut, lambat laun ia akan menjadi tenang. Tujuan utama berlatih meditasi *Samatha* adalah untuk menenangkan pikiran.

Keempat, beliau berkata, "Meditasi *Vipassanā* bukanlah suatu proses. Meditasi *Vipassanā* adalah suatu hasil meditasi. Oleh karena itu, jangan berpikir bahwa berlatih meditasi *Vipassana* tidak menggunakan meditasi *Samatha*."

Kelima, seorang *Krooba Ajahn* pernah berkata, "'*Dhamma*' dan '*Samadhi*' sama dengan 'lampu senter' dan 'batu baterai'. Mereka saling berhubungan dan saling mempengaruhi. Seandainya pada malam yang gelap kita ingin melihat foto *Ajahn* Man, kita harus memegang lampu senter dengan baik. Kalau dengan sembarangan memegang lampu senter kita tidak dapat melihat dengan jelas foto *Ajahn* Man. Cara memegang lampu senter dengan benar sama dengan berlatih meditasi. Pada saat kita dapat memusatkan pikiran kita, kita dapat melihat segala sesuatunya dengan jelas."

Keenam, seorang guru meditasi pernah berkata, "Saat berlatih, kita seperti penumpang kendaraan umum. Dari tempat yang indah sampai tempat yang jelek, kita semua berjalan mengikuti proses perjalanan kendaraan umum. Kita semua tidak dapat memilih arah yang dilalui, karena fenomena kehidupan adalah tidak pasti. Kita hanya dapat menyadari perubahan tersebut. Tahap 'menyadari' adalah bagian dari proses meditasi *Vipassana*."

Ketujuh, beliau menjelaskan bahwa cara meditasi Bhikkhu hutan Thailand dengan cara meditasi Bhikkhu Myanmar terdapat perbedaan. Perbedaannya, Bhikkhu hutan melakukan suatu kegiatan sambil berlatih meditasi, sedangkan Bhikkhu Myanmar bermeditasi dengan duduk dan berjalan perlahan-lahan. Gerakan Bhikkhu hutan lebih banyak karena mereka ingin 'menyambut' *Nīvarana* dalam pikiran tersebut. Setelah *Nīvarana* mendatangi pikiran, kita baru dapat memahami keberadaannya yang menimbulkan *Dukkha* dalam kehidupan.

Kedelapan, beliau menganjurkan kami berpikir, 'Tarikan napas berikutnya adalah tarikan nafas yang terakhir. Saya akan segera menghadapi kematian. Apakah pada saat-saat terakhir dalam kehidupan, saya ingin mempunyai pikiran seperti ini?' Dengan berpikir seperti ini, kita baru dapat rajin berlatih meditasi.

Analisa:

Pikiran manusia seperti danau kecil. Bila seseorang mengotori danau kecil itu, mereka pun tidak dapat melihat ikan, lumut, batu kecil, dan sebagainya yang berada di dalam danau tersebut. Pada saat seseorang terus menerus memikirkan suatu masalah, mereka tidak dapat melakukan kewajibannya dengan secara cermat.

Saat berlatih meditasi, praktisi sebaiknya tidak mempunyai harapan yang terlalu indah, misalnya berpikir

bahwa saat berlatih, pikiran akan tenang selamanya. Sebelum seseorang merealisasi *Nibbāna*, pikiran mereka tidak mungkin tenang selamanya. Saat berlatih meditasi, seseorang pasti menghadapi perubahan pikiran.

Demi menghindari malas atau kantuk, 'tarikan napas berikutnya adalah tarikan nafas yang terakhir' adalah pemikiran yang bagus. Fenomena yang paling ditakuti oleh manusia adalah kematian. Dari pelajaran ini, guru meditasi sebaiknya mengalihkan kelemahan praktisi berubah menjadi sebuah semangat. Ini adalah salah satu cara yang digunakan beberapa Bhikkhu hutan untuk mengajar muridnya. Demi meningkatkan semangat, mereka selalu memberikan tantangan baru kepada para murid mereka.

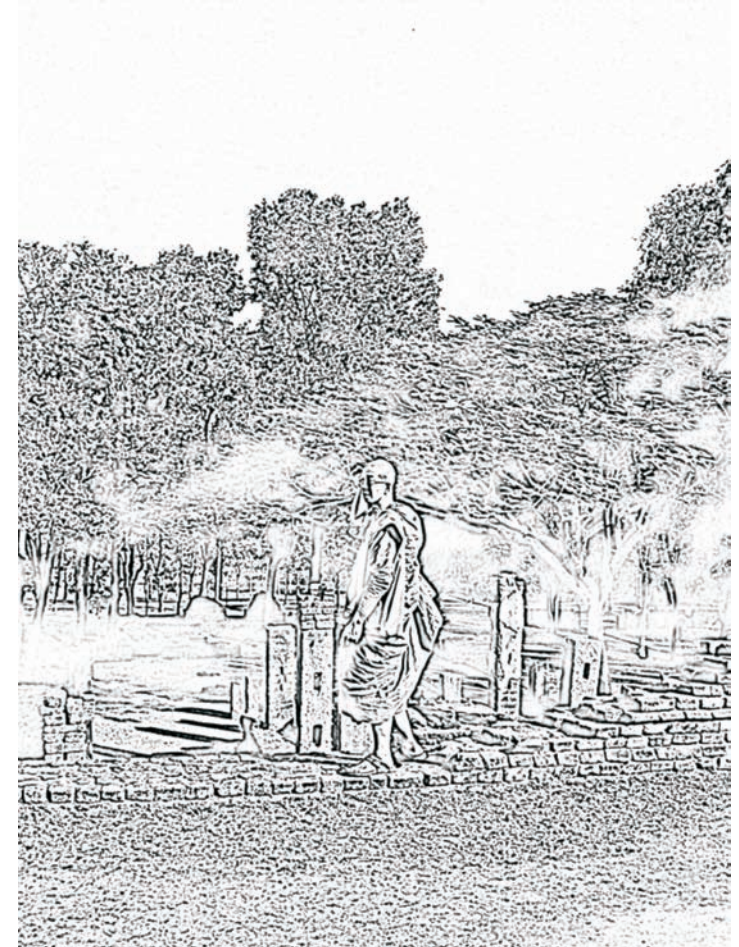
Hari Ke-12

Saya sudah merasa cocok dengan tempat ini, terlebih-lebih dengan jadwal kegiatan harian, saya tidak merasakan *Dukkha*. Kehidupan Bhikkhu bagi saya sudah menjadi suatu hal yang normal.

Pagi ini, karena udara agak sedikit dingin, nafsu makan saya pun bertambah. Setelah itu, pada saat kegiatan Kerja Bakti, saya mengantuk dan pikiran pun tidak terpusat. Para Bhikkhu dan para umat menyebar untuk memotong, merapikan, dan memindahkan kayu. Tubuh ini tidak bertenaga karena saya makan terlalu banyak.

Saya sudah dua belas hari berada di Vihara hutan ini. Pikiran ini masih merindukan keluarga, Sahabat, dan teman-teman di Organisasi Buddhis Maṅgala. Saya memikirkan rencana Organisasi Buddhis Maṅgala di semester depan, misalnya latihan meditasi, mengatur kegiatan setiap semester, mempraktekkan *Aṭṭhasila* pada hari *Uposatha*, dan memberitahu Ding untuk tidak bermain mahjong lagi. Saya juga berharap agar Ketua Organisasi Buddhis Maṅgala berikutnya sebaiknya belajar untuk berlatih meditasi. Sekalipun organisasi ini bukan sepenuhnya organisasi spiritual, setidaknya organisasi ini merupakan tempat para umat Buddhis untuk bertemu.

Hari ini saya berpikir, Ibu dan adik saya sebaiknya memberikan aset Ayah kepada keluarga Ayah. Kami sebaiknya tidak diganggu oleh materi tersebut. Ini hanya proses pelepasan.

Saat pikiran menjadi semakin tenang. Kepedulian saya terhadap fenomena materi semakin berkurang.

Hari Ke-13

Pada saat *Pindapātta*, Bhikkhu Nanda bertanya kepada saya, "Kamu sudah berapa hari di sini?" Saya menjawab, "Tiga belas hari." Beliau bertanya lagi, "Bagaimana latihan meditasi kamu?" Saya menjawab, "Saat berlatih meditasi duduk, saya masih mengantuk."

Kemudian beliau menjelaskan mengenai *Dhamma*:

Pertama: Dunia sangat kuat. Bila kamu memasuki dunia dan bekerja di sana, kamu pun tidak akan mudah untuk kembali ke kehidupan spiritual. Bila kamu memasuki dunia, kamu dapat berhasil tetapi kamu tidak bisa merealisasi *Dhamma*. Bila kamu menjadi seorang Viharawan, kamu mempunyai kesempatan untuk pencerahan.

Dalam hati saya berkata, "Aduh, Bhante, saya masih melekat pada dunia ini, dan juga masih merindukan keluarga dan Sahabat saya. Jangan minta saya meninggalkan dunia umat ini!"

Kedua: Orang Asia lebih mudah merealisasi *Dhamma* dibanding orang barat, karena kehidupan kita sejak kecil sudah terpengaruh oleh Buddhisme. Kami, orang Thailand percaya negara ini masih ada *Arahat*. *Arahat* dapat menjawab pertanyaanmu dengan tepat.

Ketiga: Beliau pun bertanya saya mengenai beberapa hal mengenai Islam dan Kristen di Indonesia. Beliau juga menanyakan, apakah meditasi dalam Agama Islam dapat merealisasi *Nibbana*.

Keempat: Keberhasilan latihan meditasi adalah berdasarkan Jalan Tengah, Delapan Jalan Kebenaran. Bila tidak ada Jalan Tengah, seseorang tidak dapat merealisasi *Nibbana*.

Karena tubuh ini merasa tidak sehat, pukul tujuh malam saya sudah tidur. Di dalam mimpi, saya bertemu dengan teman lama, dia menagih kembali janji yang dulu pernah saya janjikan. Saya sangat takut karena saya sudah membuat janji lain dengan teman-teman lain. Sesudah bangun, saya sadar orang berbicara sebaiknya berasal dari hatinya, atau sebaliknya omong kosong tersebut dapat mengganggu pikiran kita.

Analisa:

Jika pikiran kita mendapat penyakit, adalah hal biasa. Di dalam hutan, kekhawatiran seseorang akan tubuh dan pikirannya memang tak dapat dihindarkan. Kehidupan di hutan tidak lebih baik dibandingkan kehidupan di kota. Seandainya para Bhikkhu hutan jatuh sakit, mereka menganggap itu sebagai fenomena yang biasa. Beberapa buku *Dhamma* mengatakan, orang sakit yang masih dapat berjalan sebenarnya tidak sakit. Orang yang benar-benar sakit adalah orang yang sudah tidak dapat bergerak lagi. Banyak orang yang sakit bukan pada tubuhnya tetapi pada pikirannya. Demi mengalahkan kemalasan tubuhnya, *Luangta* Maha Boowa mengajar muridnya untuk menggunakan kekuatan dan bergerak dengan cepat dalam setiap kegiatan. Mereka tidak membiarkan bentuk

pikiran buruk dan pikiran buruk memasuki pikiran, karena mereka mau tidak mau harus melakukan kegiatan dengan cepat.

Cara kehidupan spiritual dengan cara kehidupan duniawi sangat berlawanan. Dalam kehidupan duniawi, orang dapat dengan mudahnya mengontrol orang lain. Bila mereka tidak suka dengan seseorang, mereka dapat mengenyahkan orang tersebut. Di sana, orang baik dapat dengan mudah memperoleh pengaruh buruk. Dalam kehidupan spiritual, musuh seseorang adalah dirinya sendiri. Salah satu keuntungan dari mengontrol diri sendiri adalah terkuranginya *Dukkha* dalam kehidupan. Setelah melenyapkan *Dukkha*, seseorang di setiap keadaan kehidupan, dapat merasa bahagia dan puas. Dengan hidup seperti ini, orang baik ataupun orang tidak baik, mereka semua dapat berubah menjadi orang yang lebih baik. Dua perbedaan cara hidup ini terletak pada pengaruh antara masyarakat dan diri sendiri.

Makhluk hidup dari latar belakang budaya yang berbeda maupun agama yang berbeda, semuanya dapat merealisasi *Nibbāna*. *Nibbāna* bukanlah kepunyaan umat Buddhis, ia dapat direalisasi oleh semua makhluk hidup. Jika setiap makhluk mau berlatih meditasi dengan rajin dan mempraktekkan Delapan Cara Jalan Kebenaran, Mereka semua dapat merealisasi *Nibbāna*. Ini adalah Ajaran Buddhisme tentang kesetaraan hidup seluruh makhluk.

Mimpi dan proses latihan meditasi biasanya memiliki

hubungan yang erat. Semakin dalam berlatih meditasi, mimpi seseorang terhadap kenyataan hidup dapat semakin jelas. Pikiran ini secara sepihak telah 'mengkritik' tindakan tersebut melalui mimpi, di pihak lain menghendaki agar di masa datang saya tidak lagi membuat janji seperti itu. Ada seorang Bhikkhu berkata, “Mimpi dapat memberi hukuman kepada seseorang.” Dari mimpi ini, saya belajar, saat seseorang berbicara seharusnya ditepati karena perkataan seseorang mewakili pikiran mereka. Oleh sebab itu, seseorang seharusnya berbicara benar dan tegas dalam tindakan.

Hari Ke-14

Saat saya beristirahat sendirian di tempat menjemur pakaian, perasaan ini tiba-tiba menjadi kacau, karena saya sendiri merasa latihan ini tidak ada kemajuan. Pada saat ber-*pindapātta*, Bhikkhu Nanda bertanya kepada saya, "Setiap hari kamu berlatih berapa lama?" Saya menjawab, "Saya tidak tahu." Beliau lanjut bertanya, "Pada saat kamu melakukan kegiatan apapun, dan Kesadaranmu masih mengikutimu, kamu berarti sedang berlatih meditasi."

Hari ini adalah ulang tahun Bhikkhu Chanda. Saya menghadiahkan pasta gigi dari Indonesia, karena saya tidak mempunyai barang apapun di tas saya.

Setelah makan siang, saya mendengarkan *Dhammadesanā* tahun 1990 dari seorang guru meditasi terkenal yang berjudul *Sukkha adalah Kebenaran Mulia yang pertama*.

Setelah tiba di asrama, saya membaca sebuah buku *Luangpor* Bodhi berjudul '*Being Dharma*'. Buku ini menimbulkan inspirasi untuk menjadi Bhikkhu dan tidak kembali lagi ke Beijing. Tetapi, pemikiran lain juga mengganggu inspirasi tersebut, misalnya memperluas Organisasi Buddhis Maṅgala; bersama dengan keluarga; serta bersama dengan Sahabat.

Siang hari seorang teman meninggalkan Vihara. Hari ini saya mulai pindah ke tempat yang lebih tenang, jadi saya memeriksa *kuti* saya. Mungkin juga demi pikiran yang lebih

tenang, saya juga harus meninggalkan *diary* ini.

Bhikkhu Metta bertanya kepada saya apakah di sini saya merasakan ketenangan. Saya menjawab, "Saya selalu memikirkan masalah masa lalu dan masa depan." Beliau berkata, "Para Bhikkhu juga seperti itu." Saya merasa latihan dan hidup saya telah gagal. Saya ada satu pemikiran ingin mengakhiri hidup ini dan memulai kehidupan yang baru, tetapi hati ini berkata, "Tidak." Saya sedang membawa pikiran ini menjadi tenang.

Saat saya memikirkan kewajiban keluarga, inspirasi untuk menjadi seorang Bhikkhu semakin lama semakin lemah.

Analisa:

'Pada saat kamu melakukan kegiatan apapun, dan Kesadaranmu masih mengikutimu, kamu berarti sedang berlatih meditasi', artinya Kesadaran sebaiknya tidak meninggalkan gerakan pikiran dan tubuh. Begitu sederhana. Pada saat pikiran sedang berimajinasi, timbul harapan, pikiran mulai menjadi kacau. Harapan untuk menjadi tenang adalah tidak baik, harapan untuk mengonsentrasikan pikiran juga tidak baik. Segala macam harapan sebaiknya tidak muncul. Saat seseorang berlatih meditasi, seseorang lebih baik menjadi 'orang bodoh'. Semua hal tidak perlu diperdulikan.

Setelah seseorang menjadi seorang Bhikkhu, mereka mempunyai dua macam ulang tahun. Ulang tahun pertama adalah saat lahir dari rahim Ibu. Ulang tahun kedua adalah saat

pentahbisan Bhikkhu.

Di dalam Empat Kebenaran Mulia, *Dukkha* adalah Kebenaran Mulia yang pertama. Guru meditasi terkenal tersebut membawakan *Dhammadesanā* ini dengan topik *Sukkha adalah Kebenaran Mulia yang pertama*. Alasan beliau yang pertama adalah karena banyak orang melihat Agama Buddha sebagai agama yang pesimis, jadi melalui *Dhammadesanā* tersebut, mereka sebaiknya dapat melihat Agama Buddha sebagai Ajaran yang optimis. Sebenarnya, '*Dukkha*' di Agama Buddha tidak sama dengan penderitaan. Dengan kata lain, melepaskan '*Dukkha*' adalah salah satu cara untuk menemukan '*Sukkha*'. Tujuan seseorang untuk mempraktekkan Empat Kebenaran Mulia adalah untuk merealisasi *Nibbana*, dan bukan untuk menemukan kehidupan yang lebih *Dukkha*. Karena melepaskan '*Dukkha*' di dalam Empat Kebenaran Mulia menjadikan pikiran lebih '*Sukkha*'.

Setelah membaca buku dari *Luangpor* Bodhi, saya menyadari ternyata beliau menggunakan bahasa yang sangat sederhana untuk menjelaskan *Dhamma* yang rumit. Menurut beberapa buku, beliau adalah Bhikkhu hutan Thailand yang mengajar dengan sistem Buddhisme Zen. Tidak peduli beliau dari tradisi apa, *Dhammadesanā* beliau memperkuat keyakinan saya terhadap Agama Buddha. Tradisi Buddhis hanyalah suatu konsep saja. Orang sebaiknya tidak hanya melihat tradisi, kemudian membeda-bedakan *Dhamma*. *Dhamma* melebihi ruang dan waktu. Tradisi bukanlah suatu Kebenaran yang kekal. Para editor '*Being Dharma*' adalah murid beliau yang telah meninggalkan kehidupan ke-Bhikkhu-an. Mereka mengumpulkan *Dhammadesanā Luangpor* Bodhi tentang cara menyadari 'Kekosongan' dan mengajarkan para murid berlatih merealisasi 'Kekosongan'.

Bhikkhu ataupun umat, pikiran mereka semuanya kurang lebih sama, mereka semua menghadapi Ketidak-pastian dan *Dukkha*. Perbedaan pertama terletak pada bagaimana mereka menghadapi fenomena kehidupan tersebut, kedua adalah kondisi kehidupan mereka dapat membantu berlatih meditasi dan berkonsentrasi. Siapa pun, dimana pun, dan kapan pun semuanya dapat mempraktekkan *Dhamma*. Bila ada orang yang berkata tidak dapat mempraktekkan *Dhamma* karena kondisi hidupnya tidak nyaman, orang tersebut hanyalah mencari alasan, tidak ada tekad yang kuat.

Hari Ke-15

Sebenarnya hari ini saya sudah tidak ingin menulis *diary* lagi, tetapi banyak kejadian menarik yang terjadi.

Pagi-pagi sekali, Bhikkhu Kepala Vihara tiba-tiba berkata kepada saya, "Kamu masih bertahan." Saya pun tersenyum kepadanya.

Hari ini, saya pergi *pindapātta* bersama Bhikkhu Dhammika. Sekalipun saya terlambat tiba di desa, saya masih dapat membantu mereka membawa dana makanan. Di perjalanan, kami berbincang mengenai banyak hal:

1. Kehidupan Bhikkhu kota di Indonesia dan Thailand. Kesederhanaan dalam mempunyai materi sulit untuk dihindari karena kehidupan kota sangat menunjang mereka. Sekalipun hal ini bukan melanggar peraturan Bhikkhu, tetapi mempunyai materi yang berlebihan dapat mengganggu pikiran seorang Bhikkhu.
2. Di Indonesia masih belum ada Vihara hutan, semua Vihara berada di kota.
3. Di Singapura, saat guru beliau memberi *Dhammadesanā*, pendengarnya mencapai lima ribu orang.
4. Sifat dan kebiasaan umat Buddha di Indonesia.

Saya membicarakan masalah memperpanjang visa dengan Bhikkhu Sakya. Beliau setuju untuk memperpanjangnya selama 10 hari. *Wah!* Tanggal lima atau enam Agustus akan pergi ke kota. Saya dapat membuka *email*, dapat menelepon Ibu, adik, dan Sahabat saya yang masih di

Beijing.

Pikiran saya selalu ingin pergi ke kota, keserakahan sudah timbul. Setelah saya berlatih meditasi, pikiran pun menjadi tenang kembali.

Analisa:

Barang materi sebenarnya adalah benda yang tidak berbahaya. Di satu pihak mereka dapat menjadi berguna, di pihak lain dapat berubah menjadi barang yang tidak menguntungkan. Sebagian besar Bhikkhu bukanlah *Arahat*, mereka sedang tahap belajar dan mempraktekkan *Dhamma*. Bila, pada tahapan ini sudah mempunyai banyak materi, bagaimana mereka dapat melepaskannya? Bila ingin memperbincangkan masalah kehidupan para Bhikkhu, seseorang harus memasuki kehidupan para Bhikkhu terlebih dahulu.

Di Indonesia, para umat tidak henti-hentinya membangun Vihara. Dalam pandangan mereka, Vihara haruslah indah. Sekalipun pemikiran seperti ini sangat baik, tetapi harapan ideal mereka bukanlah *Dhamma*. Melihat keadaan masyarakat Buddhis Indonesia, saya memiliki satu impian, yaitu membangun Vihara hutan pertama di Indonesia. Di dalam sebuah mimpi, saya sudah pernah melihat Vihara hutan yang ideal. Saya berharap, suatu hari mimpi itu dapat berubah menjadi kenyataan.

Saat di Vihara hutan, saya memperkenalkan Organisasi

Buddhis Maṅgala Beijing kepada banyak Bhikkhu. Hal ini sangat penting, karena kami berharap ada beberapa Bhikkhu dapat datang ke Beijing untuk memberi *Dhammadesanā*. Kami bukan memandang rendah para Bhikkhu Cina, tetapi salah satu peraturan pemerintah Cina adalah untuk tidak mengundang rakyatnya untuk bergabung dalam kegiatan beragama di Kedutaan Besar negara asing. Hal ini sangat disayangkan.

Sampai saat sekarang, keadaan umat Buddhis di Indonesia merupakan tema perbincangan yang sangat menarik. Setiap tradisi Buddhis saling bersaing untuk mendapatkan umat yang baru. Tindakan ini sangat lucu. Mereka masih belum mengerti *Dhamma*. *Dhamma* adalah untuk meningkatkan Kebijaksanaan dan Moralitas, mengapa ingin menyakiti umat Buddhis lainnya? Hal ini berlawanan dengan Ajaran Cinta Kasih dari Sang Buddha.

Hari Ke-16

Dalam perjalanan *pindapātta*, lagi-lagi saya bertanya kepada diri sendiri, “Saya sedang mengerjakan apa? Saya tidak mendapatkan kemajuan di sini!”

Sesampainya di desa, Bhikkhu Nanda mengajarkan saya berapa hal:

1. Saat berlatih meditasi berjalan, mata sebaiknya melihat ke bawah, tiga meter di depan kita, tetapi Kesadaran terpusat pada gerakan kaki. Sewaktu berjalan, kita sebaiknya mengulangi mantra, 'BU' (saat melangkahkan kaki kanan), 'DHO' (saat melangkahkan khaki kiri).

Dalam tradisi Mahayana, para umat membacakan '*Amitofo*'. Dua cara ini dan kegunaannya adalah sama, mengontrol pikiran saja.

2. Dari desa hingga Vihara, seandainya Kesadaran hanya lepas dari gerakan kaki sebanyak lima kali, sudah sangat baik.

Setelah selesai makan, saya bertanya beberapa pertanyaan kepada Bhikkhu Kepala Vihara:

1. Mengapa tidak ada kemajuan dalam latihan saya?

Beliau menjawab, “Kemalasan. Seandainya, kamu ingin naik pesawat terbang untuk pulang ke Indonesia, pasti jam tiga subuh kamu akan bangun, karena kamu punya tujuan yang tepat.”

1. Mengapa saya merasa malas, mengantuk, dan tidak ada

tenaga?

Beliau menjawab, “Kamu lebih baik menggunakan obyek 'kematian' untuk berlatih meditasi. Banyak orang muda mengira masa muda adalah masa yang tidak dapat berubah, sehingga mereka melupakan kematian.”

2. Apa perbedaan Vihara ini dengan Pusat *Vipassanā*?

Beliau menjawab, “Di Pusat *Vipassanā*, orang rela membayar uang demi membantu mereka mengatur jadwal harian. Di sini, semuanya gratis, tetapi orang harus mengatur kehidupannya sendiri. Bagaimana kalau disini juga harus membayar? Satu kali mengantuk harus membayar sepuluh ribu Rupiah?”

3. Mengapa saya sering mengalami *dejavu*?

Beliau menjawab, “Itu hal normal. Pikiran mengingat kembali memori masa lalu yang sering terjadi. Jangan terkejut, pikiran dapat berubah dengan cepat!”

Analisa:

Salah satu kebiasaan beberapa Bhikkhu hutan dalam mengajar *Dhamma* adalah mereka hanya mengatakan kalimat *Dhamma* yang pendek. Mereka kemudian membiarkan kita untuk memikirkan kalimat *Dhamma* tersebut. Kadang kala, untuk memahami Dhamma yang mereka katakan, seseorang memerlukan waktu yang panjang untuk berpikir atau menghadapi Dukkha. Pada saat berbincang Dhamma selama perjalanan menuju tempat *pindapātta*, Para Bhikkhu sering kali

mengingatkan saya mengenai kebaikan dan kejahatan dalam kehidupan. Saat seseorang ingin menjadi orang baik, mereka harus melewati banyak tantangan, harus kokoh seperti batu.

Tujuan hidup dapat memberi kita semangat. Sebelum mengerjakan pekerjaan yang kecil hingga pekerjaan yang besar, seseorang sebaiknya mempunyai tujuan. Dalam proses mencapai tujuan, seseorang harus memiliki rencana. Rencana ini juga dapat mengingatkan seseorang tahap pencapaiannya. Bila tahap untuk mencapai tujuan tersebut tidak mengalami kemajuan, berarti langkah tersebut bermasalah. Sehingga ia dapat introspeksi, karena sebagian besar masalah berasal dari dirinya sendiri.

Sebagian besar kehidupan manusia modern semuanya bergantung dengan uang. Mereka tidak ingin bergantung dengan semangatnya sendiri, tetapi pada obyek yang mudah rapuh. Ini adalah penyakit moralitas, penyakit yang dapat merusak eksistensi kehidupan manusia. Setelah menyadari hal ini, banyak *Krooba Ajahn* tidak ingin para Bhikkhu untuk meniru cara dunia ini, karena mempraktekkan *Dhamma* bukan berarti harus mengikuti cara dunia. Selain itu, pada masyarakat modern, semakin lama semakin banyak pusat meditasi yang mematok harga, contohnya dalam waktu satu minggu, orang yang akan berlatih harus membayar uang beberapa ratus *Yuan*. *Dhamma* tidak dapat diterjemahkan ke dalam bentuk uang.

Saat di Vihara hutan, saya sering mengalami *dejavu*.

Mungkin saja kehidupan masa lampau saya pernah tinggal di sana. Setelah mengalami *dejavu* beberapa kali, orang dapat merasakan *Dukkha* setelah melihat obyek kehidupan *dejavu*. Dengan begini, seseorang pun akan mulai berpikir untuk menghentikan proses *Samsāra*.

Hari Ke-17

Saat ber-*pindapātta*, Bhikkhu Nanda bertanya tentang negara Cina dan beberapa hal lain seperti:

1. Tembok Besar Cina;
2. Hubungan Cina dan Taiwan;
3. Hukum *Kamma*. Sembilan bulan setelah Taliban menghancurkan Buddha rupang di Pakistan, mereka diserang oleh Amerika.

Siang hari saat saya berlatih meditasi, pikiran ini sangat kacau karena saya memikirkan pekerjaan setelah lulus kuliah. Latihan meditasi dari sore hingga malam, semakin lama semakin membaik. Keesokannya, saya berencana pergi ke perbatasan negara Thailand dan Laos, menelepon teman-teman, dan melihat dunia luar.

Analisa:

Memikirkan mengenai kenangan masa lalu dan harapan di masa akan datang, adalah fenomena yang sulit dihindari. Beberapa Bhikkhu menasehati para umat untuk 'hidup di saat ini'. Di saat ini, mereka dapat menemukan arti dari kehidupan yang indah. Orang ingin merealisasi *Nibbāna* juga pada saat ini. *Nibbāna* bukan dalam sejarah, dan juga bukan dalam kehidupan yang akan datang. *Nibbāna* ada pada saat sekarang ini, karena waktu sekarang adalah sebuah kekosongan, tidak ada. Dengan kata lain, sewaktu sadar pada saat sekarang, orang akan dapat merasakan dan menikmati hidup yang indah. Saat

menyadari kenyataan kehidupan, Kebijaksanaan seseorang akan timbul. Kebijaksanaan bukan suatu fenomena yang bisa diminta, dia muncul dari pikiran yang tenang. Karena itu, dengan menyadari saat sekarang ini, orang akan memiliki semangat yang luar biasa.

Hari Ke-18

Pukul enam pagi, saya sudah meninggalkan Vihara. Kedua kaki ini terasa sangat berat, karena hari ini adalah pertama kalinya saya mengenakan sandal setelah dua minggu lebih.

Setelah mengurus visa, saya ke Kota A saya pergi ke warnet untuk melihat email. Dari warnet, saya membantu Ek membeli barang kebutuhan sehari-hari. Beberapa hari lagi adalah ulang tahun saya, saya membeli beberapa coklat *Kitkat* untuk diberikan kepada para Bhikkhu. Hari itu saya juga menelepon Joe dan Boong, saya meminta mereka untuk membantu saya mengatur pesawat pulang ke Beijing.

Saat di kota, saya ingin kembali ke Vihara hutan dan menjadi Bhikkhu. Karena kehidupan di kota sangat berisik. Di kota banyak masalah yang berantakan. Saya sendiri merasakan kehidupan di dalam Vihara yang sangat tenang lebih baik daripada kehidupan di kota.

Sesampainya di Vihara hutan, kremasi sedang berlangsung. Di sekeliling tempat kremasi, tidak ada bau dan asap. Saya tidak merasakan rasa takut apapun walaupun kami masih dapat melihat, tulang, dada, perut, dan pundak jenazah. Di sana, saya merasakan lingkungan yang damai. Bhikkhu Nanda berkata, “Di dalam kepala banyak mengandung air, jadi sulit untuk dibakar. Orang yang meninggal tersebut berumur tiga puluh tiga tahun. Pada malam hari dia pulang ke rumah dan keesokan harinya dia berhenti bernafas.”

Sore hari tersebut, saya bertemu dengan Bhikkhu Supala.

Waktu malam hari, saya berlatih meditasi berjalan seorang diri di *Dhammasala*. Tanpa sengaja saya teringat kembali akan jenazah yang telah dikremasi. Saya menyadari tubuh manusia hanya seperti itu. Tulang dan daging pada akhirnya lenyap dan kembali ke alam. Tubuh saya juga akan seperti ini, mengapa tubuh ini membuat saya menjadi budak? Akhirnya, apa artinya memuaskan lima indera. Semuanya berubah. Tubuh ini pun tidak lama akan mengalami hal yang sama dengan dia (jenazah yang dikremasi). Pada malam hari dia tidur, dan keesokan paginya dia tidak bangun lagi untuk selamanya. Setelah memikirkan perubahan kehidupan, pemikiran untuk menjadi Bhikkhu semakin lama semakin kuat.

Tetapi, pemikiran mengenai kehidupan bersama keluarga dan bertemu dengan Sahabat saya, sekali lagi mengganggu pemikiran untuk menjadi seorang Bhikkhu.

Saya memiliki sedikit perasaan takut saat malam menjelang, tetapi perasaan tersebut dikalahkan dengan kedamaian yang berada di dalam Vihara. Saya merasa energi kedamaian Vihara ini sangat kuat.

Analisa:

Memakai sandal kelihatannya adalah masalah yang sepele, tetapi saya menyadari bahwa memakai sandal dapat berbahaya untuk tubuh manusia. Berdasarkan ilmu kedokteran tradisional, bagian telapak kaki adalah bagian syaraf penting

dalam tubuh. Orang yang sering tidak memakai sandal memiliki syaraf yang kuat. Di daerah pedesaan, kesehatan para petani sangat baik. Salah satu alasannya adalah mereka sering tidak memakai sandal. Syaraf mereka yang sehat dapat menghindari banyak penyakit. Saat di hutan, saya ingin melatih telapak kaki untuk memperkuat syaraf dan bagian tubuh lainnya. Sekalipun sangat sakit, saya masih dapat menerima perasaan tersebut. Perasaan ini selalu berubah bukan?

Banyak *Krooba Ajahn* mengatakan, tidak perduli seseorang hidup di hutan atau di kota, bila pikiran mereka sudah tenang, mereka pun dapat menyesuaian diri dengan dua tempat ini. Sesampainya di kota, saya tidak tahan dengan kebisingan kota, karena pikiran masih belum dapat stabil. Salah satu cara mengajar beberapa *Krooba Ajahn* adalah dengan mengirim Bhikkhu yang senang di hutan, untuk tinggal di kota; sebaliknya mengirim Bhikkhu yang senang di kota, untuk tinggal di hutan. Dengan begini, mereka mau tidak mau harus menyesuaikan diri dengan keadaan kehidupan tersebut, karena mereka tidak bisa memilih perubahan fenomena kehidupan.

Pengalaman Bhikkhu Supala cukup unik. Saat beliau masih duduk di bangku SMP, beliau sudah tidak tertarik akan belajar di sekolah. Akhirnya beliau meninggalkan sekolahnya, tetapi setiap pagi hingga malam hari berada di perpustakaan untuk membaca berbagai macam ajaran filosofi, ajaran agama, dll. Sekitar umur tujuh belas tahun, beliau berkeliling ke India, Thailand dan setiap beberapa negara lain. Sambil berjalan-jalan, beliau juga mencari guru agama. Akhirnya, beliau tiba di

salah satu desa kecil di Thailand dan menemukan seorang *Krooba Ajahn*. Saat ini Bhikkhu Supala sudah menjadi Bhikkhu kurang lebih dua puluh lima tahun.

Kematian adalah fenomena kehidupan yang tidak dapat dihindari. Di satu pihak kematian dapat menjadi fenomena yang indah, sebaliknya kematian dapat berubah menjadi fenomena yang menakutkan. Dua keadaan ini adalah masing-masing, adalah pilihan pribadi seseorang. Selain *Kamma* orang itu sendiri, tidak ada makhluk lain yang dapat menghakimi atau memutuskan kehidupan setelah kematian. Sebelum kematian, seseorang menghadapi dua fenomena. Fenomena pertama adalah pikirannya sekali lagi akan kembali pada kebiasaan sehari-hari orang tersebut. Fenomena kedua adalah pikirannya dapat melihat kehidupan setelah kematian. Di dalam dua fenomena tersebut, seseorang dapat menyadari hubungan hukum *Kamma* dan perbuatannya selama masih hidup. Menurut sudut pandang yang berdasarkan *Dhamma*, fenomena ini mirip dengan sebuah 'film'. Saat itu, orang dapat melihat 'gambar' dari perbuatannya sendiri. Pada waktu yang sangat cepat, ada berbagai macam 'gambar' yang keluar dari pikiran. Saat itu, pemikiran mengenai surga, neraka, dan alam manusia kemungkinan akan timbul berdasarkan *Kamma* orang tersebut.

Kedamaian adalah suatu bentuk energi. Di dalam suatu ruang dan waktu, semua orang dapat menyebarkan energi tersebut. Berdasarkan *Dhamma*, setiap tempat untuk mempraktekkan *Dhamma*, mempunyai energi kedamaian, dan orang yang berlatih meditasi akan peka terhadap hal ini.

Hari Ke-19

Pukul enam hingga setengah sembilan malam, saya berlatih meditasi duduk. Pikiran melayang-layang sembarangan dalam waktu yang panjang. Saya berpikir apakah setelah wisuda saya akan menjadi Bhikkhu atau membuka sekolah bahasa Mandarin, dan sebagainya. Akhirnya saya lelah berpikir, saya pun melepaskan semua pikiran, dan pergi untuk berisitirahat.

Analisa:

'Akhirnya saya lelah berpikir, saya pun melepaskan semua pikiran, dan pergi untuk berisitirahat' menggambarkan bagaimana seseorang mempraktekkan *Nekkhama*. Saat seseorang terus menerus memikirkan masalah, mereka pun sulit untuk melakukan kegiatan. Di Indonesia, pernah ada seseorang yang berlatih meditasi berubah menjadi gila. Dia tidak henti-hentinya ingin dan berpikir suatu masalah. Pikirannya sama dengan pikiran orang yang sedang bermimpi. Saat itu, gurunya telah menyuruh dia untuk berhenti berpikir dan berlogika. Tetapi, dia tetap memikirkan masalah. Akhirnya, dia menjadi gila. Pikiran seseorang pada keadaan tertentu perlu istirahat. Setelah beristirahat, mereka baru dapat berlatih meditasi atau memusatkan pikiran. Contoh yang lain, saat Ananda[1] berpikir, "Mengapa saya tidak dapat menjadi *Arahat*?", beliau tidak dapat melepaskan harapannya. Namun ketika sedang santai, beliau merealisasi *Nibbāna*.

[1] Ananda: Murid Sang Buddha yang melayani Beliau dalam waktu kira-kira duapuluh lima tahun.

Hari Ke-20

Hari kedua puluh dini hari, di dalam mimpi, seorang Ibu teman saya meminta saya untuk menikahi anaknya. Benar-benar mimpi buruk!

Pagi hari, sekalipun saya mengantuk, saya dapat berlatih meditasi dengan baik. Setelah meninggalkan desa, Bhikkhu Nanda memberitahu saya bahwa lusa beliau akan menyepi. Beliau memberi beberapa nasehat lagi, antara lain:

1. Di segala ruang dan waktu, sebaiknya berusaha untuk berlatih meditasi!
2. Menghadapi segala keadaan, sebaiknya menyadari bahwa segala fenomena hanya seperti ini. Jangan membiarkan pikiran menjadi *Dukkha*!
3. Demi mendapatkan hasil meditasi, harus bersemangat untuk berkonsentrasi!

Saya bertanya kepada beliau, "Mengapa kemarin saya dapat duduk selama tiga setengah jam, tetapi pikiran masih berantakan?" Beliau menjawab:

1. Itu hal yang normal, karena pikiran masih belum tenang.
2. Memang begitu, ada saatnya pikiran menjadi nyaman, dan ada saatnya ia tidak nyaman.
3. Proses latihan meditasi juga naik dan turun, tidak mungkin berlatih meditasi selalu nyaman. Semuanya tidak pasti. *Luangpor* Bodhi berkata, "Hal yang baik dapat berubah menjadi hal yang buruk, dan hal yang buruk dapat berubah menjadi hal yang baik, semuanya tidak pasti." Hal seperti itu

normal adanya.

4. Berlatih meditasi jangan dipaksakan. Bila tidak dapat konsentrasi, pergilah keluar Vihara untuk jalan-jalan atau ke depan *Dhammasala*. Tidak ada salahnya, kita berganti suasana. Seperti yang dikatakan *Luangpor* Bodhi, "Menanam pohon membutuhkan proses. Kewajiban kita adalah memberinya pupuk, menyiram air, menjaganya, dan sebagainya. Pohon tersebut dapat tumbuh atau tidak, semuanya tergantung dari pohon itu sendiri. Yang paling penting kita telah berusaha sekuat tenaga. Bila kita memaksa pohon tersebut untuk tumbuh, dia bisa mati."
5. Setelah meninggalkan Vihara ini, bila kamu ingin latihan kamu mendapatkan kemajuan, kamu sebaiknya mengontrol tidur, makan, tubuh dan pikiran. Bila makan terlalu banyak, bisa menyebabkan mengantuk, tidur, dan pikiran tidak terpusat. Hasilnya, latihan meditasi menjadi berantakan.
6. Bila kehidupanmu tidak teratur dan berantakan, kamu sebaiknya membuat jadwal harian.
7. Semua fenomena harus dibatasi, kalau tidak, kita akan melekat padanya, dan mereka juga dapat mengganggu pikiran kita.

Bhikkhu Metta berkata kepada saya, bila pikiran tidak dapat terpusat, saya sebaiknya berlatih meditasi di tempat kremasi atau di sebelah kumpulan kerangka manusia di sebelah *Dhammasala*.

Sebelum sarapan, saya berusaha berlatih meditasi

duduk, pikiran masih tidak dapat terpusat. Siang hari, kami semua akan memotong rambut, karena sebentar lagi hari *Uposatha*.

Analisa:

'Di segala ruang dan waktu, kamu sebaiknya berusaha untuk berlatih meditasi,' kalimat ini menjelaskan bahwa *Dhamma* dapat dipraktekkan dimana-mana. Walaupun kondisi Vihara dan tempat umum tidaklah sama, tetapi tingkat Kesadaran seseorang yang sudah kuat tidak terpengaruh oleh kondisi luar. Dalam Buddhisme Zen, tempat yang paling berantakan adalah tempat yang paling baik untuk berlatih, karena kedamaian bukan ada di kondisi luar kita, tetapi ada di dalam pikiran.

Saat pikiran menghadapi *Dukkha*, orang pun sulit melakukan kegiatannya. Karena keadaan ini sering terjadi di dalam masyarakat, Bhikkhu Nanda tidak ingin saya untuk mengikuti kebiasaan masyarakat. Menurut beliau, harga ketenangan pikiran sangat tak ternilai. Karena itu, di segala kondisi orang sebaiknya tidak menyia-nyiakan ketenangan itu.

Kalimat 'Hal yang baik dapat berubah menjadi hal yang buruk, dan hal yang buruk dapat berubah menjadi hal yang baik, semuanya tidak pasti' membuat saya berpikir lebih jauh. Banyak orang setelah menerima hadiah yang sangat bagus, mereka dapat merasa sangat senang. Sebenarnya, tindakan ini adalah tindakan anak kecil. Orang seperti ini masih belum

mengerti fenomena yang selalu berubah. Di dalam kehidupan saya, saat saya menerima beasiswa, saya berusaha untuk tidak merasa senang atau tidak senang. Saya tahu bahwa beasiswa tidak dapat mewakilkan Kebijaksanaan saya. Bila seseorang masih merasa sedih ketika kehilangan harta, mereka masih belum cukup mengerti arti dari kehidupan. Semuanya berubah.

Berlatih meditasi juga perlu istirahat. Seseorang tidak boleh memaksa pikirannya, dan berkonsentrasi terus-menerus. Ini adalah hal yang tidak mungkin. Ada saatnya, saat berlatih meditasi, seseorang perlu berubah menjadi 'bodoh', dengan begini kita baru dapat menikmati ruang dan waktu pada saat sekarang ini, sehingga pikiran baru dapat beristirahat.

Di tempat kremasi ataupun di tempat kumpulan kerangka manusia, seseorang baru dapat mengkonsentrasikan pikirannya. Setelah takut, seseorang baru berkeinginan untuk memikirkan kehidupan yang rapuh. Peradaban modern ini telah membuat orang selalu memperhatikan fenomena materi. Ini juga salah satu sebab penyakit pikiran manusia. Jika mau menghindari penyakit pikiran ini, kewajiban mereka adalah menyadari tubuh dan pikiran.

Hari Ke-21

Di perjalanan ber-*pindapātta*, Bhikkhu Nanda menyarankan saya pergi bertemu dengan guru beliau. Bhikkhu Nanda menjelaskan beberapa hal, antara lain:

Luangta Maha Boowa adalah seorang *Arahat*. Murid beliau, Bhikkhu Paññavadho juga dipercayai telah merealisasi *Nibbāna*;

1. Banyak *Krooba Ajahn* yang sewaktu menderita sakit, banyak orang yang mengantri untuk merawat mereka, karena orang-orang percaya bahwa *Krooba Ajahn* tersebut adalah *Arahat*. Menurut *Dhamma*, orang yang dapat merawat seorang *Arahat*, dapat menanam *Kamma* baik yang luar biasa besar;
2. Perbedaan Vihara hutan dan Vihara kota terletak pada para Bhikkhunya sendiri;
3. Kesulitan meditasi di Vihara yang berbeda tergantung pada praktisinya.

Sesampainya di Vihara, saya berbincang dengan seorang *Samanera* tentang bagaimana mengajar *Dhamma*. Beliau dulu adalah seorang guru di pusat meditasi Goenka (Seorang Pengajar meditasi dari Myanmar), mengajar anak-anak kecil berlatih meditasi. Beliau memberitahu saya:

1. Gunakan topik kehidupan sehari-hari untuk mengajar *Dhamma*. 'Lepaskan sepatumu dan pakailah sepatu mereka.'
2. Buatlah topik pengajaran menjadi praktek kehidupan sehari-hari. Misalnya menganalisa *Paritta Maṅgala* atau membaca *Paritta*. Kegiatan ini mungkin dapat membuat orang

merasa bosan, tetapi kita dapat mendiskusikan isi *Paritta* untuk mengatasinya.

3. Kita perlu mengetahui banyak cerita Buddhis atau non-Buddhis.
4. Cerita mengenai Sang Buddha - ada beberapa cerita mengenai *Boddhisatta* yang dapat terbang. Orang dapat naik pesawat untuk terbang, mengapa kita tidak dapat menggunakan kekuatan sendiri untuk terbang?
5. Einstein berkata, orang hanya menggunakan lima persen kekuatan energinya.
6. Topik untuk murid-murid:

- Takut kepada guru: Mengapa kita takut? Sedangkan murid yang lain tidak takut? Untuk menghadapi ketakutan, sebelum masuk sekolah, kita dapat berlatih meditasi cinta kasih.
- Tidak dapat memilih mata pelajaran kita dapat berlatih meditasi *Vipassanā*.

Setelah makan, Bhikkhu Metta berbincang dengan saya mengenai upacara kematian di negara barat dan Thailand. Di negara barat, mereka diharuskan menangis, dalam dua minggu mereka harus berkabung. Di daerah Thailand Selatan ada orang yang benar-benar membakar TV (asli), radio, dan lain-lain. Ada beberapa Bhikkhu hutan yang tidak menghafal *Paritta*, sehingga di acara kematian, mereka hanya dapat melihat buku *Paritta*.

Sore hari, kaki mulai terasa sakit lagi. Sejak pukul delapan hingga sembilan malam, saya merasa sangat malas, karena saya harus menunggu para Bhikkhu membacakan *Pātimokkha*. Ek, beberapa umat lainnya, dan saya menunggu para Bhikkhu di asrama, karena kami semua akan mendengarkan *Dhammadesanā* pada jam setengah sepuluh malam mengenai *Ânāpāna-sati Sutta*.

Pukul setengah dua belas malam, seorang teman dan saya minum coklat panas sambil berbincang hingga pagi. Akhirnya saya tertidur di kursi sebelah tempat kremasi. Pukul lima pagi, para umat sudah mulai membaca *Paritta*, tetapi saya masih tidur di belakang *Dhammasala* karena saya tidak mengerti arti dari *Paritta* yang mereka bacakan.

Analisa:

Banyak orang Thailand percaya bahwa *Luangta* Maha Boowa adalah seorang *Arahat*. Beliau sudah memberikan kontribusi yang tidak sedikit untuk negara Thailand. Sampai saat ini, cara latihan meditasi *Luangta* Maha Boowa cukup keras dan sulit. Sebelum menjadi Bhikkhu, beliau adalah seorang petinju *Thai Boxing*. Di dalam Vihara, beliau melatih para muridnya seperti seorang guru petinju. Menurut pengalaman beberapa Bhikkhu, beliau tidak memberikan *Dhammadesanā* kepada para muridnya. Seandainya para murid ingin mendengar *Dhammadesanā* dari beliau, mereka harus sembunyi-sembunyi mendengarkan *Dhammadesanā* yang

dibabarkan untuk para umat. Beliau menjaga tata cara kehidupan Vihara yang paling tradisional. Oleh sebab itu, Vihara beliau mirip dengan gudang tua, sangat sederhana. Ini adalah ciri khas *Luangta* Maha Boowa.

Sekalipun Bhikkhu Paññavadho adalah warga Inggris, beliau merupakan salah seorang murid utama *Luangta* Maha Boowa. Mungkin banyak orang yang tidak dapat memahami bagaimana beliau sekitar tahun 1960 dapat pergi ke tempat paling ujung di Asia untuk mencari seorang guru meditasi, dan selalu hidup di dalam hutan. Hal ini membuktikan cara kerja hukum *Kamma* yang sering tak dapat kita pikirkan secara mudah.

Seorang *Krooba Ajahn* menderita sakit selama kurang lebih sepuluh tahun, tidak dapat bergerak. Beliau terus berada di ranjang dan para murid melayani segala kebutuhan sehari-hari. Sebelum beliau terserang penyakit tersebut, beliau penah berkata, bahwa beliau menjadikan tubuhnya sebagai guru untuk para muridnya. Seiring dengan melemahnya tubuh, beliau pun lambat laun tidak dapat berbicara. Saat beliau meninggal, upacara pemakaman beliau diperingati oleh seluruh masyarakat Thailand.

Saat seorang *Samanera* menjelaskan *Dhamma* kepada saya, saya mendapatkan pengetahuan mengenai beberapa cara mengajarkan *Dhamma*. Tetapi, beberapa cara tersebut tidak semuanya dapat dipraktekkan di Beijing. 'Lepaskan sepatumu dan pakailah sepatu mereka' adalah konsep yang sangat bagus.

Di sekolah maupun di tradisi Buddhis manapun, tidak sedikit para guru yang belum dapat mengajar murid-muridnya. Alasannya adalah mereka semua belum bersedia untuk melihat *Dhamma* dari sudut pandang para murid atau memahami cara pengajaran mereka sendiri. Hasilnya, sekalipun para murid dapat mencapai nilai yang tinggi, tetapi tidak memiliki pengetahuan yang dalam. Ini adalah cara pengajaran yang gagal.

Dari sudut pandang beberapa murid, guru tidaklah selalu orang baik. Banyak murid yang takut menghadapi guru. Ini adalah cerita sekolah yang sudah umum. Menjadi guru Agama Buddha, kita sebaiknya memperhatikan masalah teman-teman kecil tersebut, kalau tidak, mereka dapat menghadapi krisis dalam belajar. Setelah memahami keadaan ini, kita sebaiknya mengajari para murid untuk berlatih meditasi cinta kasih. Ini adalah cara yang baik untuk menghilangkan rasa takut. Guru juga manusia, sama dengan kita, mengapa kita harus takut dengan mereka?

Sebenarnya, upacara kematian di dalam kehidupan manusia adalah salah satu upacara yang cukup penting, tetapi upacara tersebut bukanlah upacara yang paling menakutkan dan paling menyedihkan. Di dalam Agama Buddha, orang mempercayai adanya kelahiran kembali, jadi kematian adalah suatu langkah untuk memulai kehidupan yang baru. Orang yang tidak memahami kelahiran kembali, mereka akan sedih dan menangis pada saat upacara kematian. Apa artinya kesedihan seperti itu? Berapa dalam kesedihan itu, orang yang

telah meninggal juga tidak dapat hidup kembali. Orang hanya dapat menyadari bahwa fenomena kehidupan selalu berubah, dengan begitu mereka baru dapat memahami konsep 'Aku' yang selalu berubah.

Tujuan utama dari tidak tidur semalaman adalah untuk melatih semangat dan energi. Saat musim panas, tidak sedikit dari para Bhikkhu hutan yang pergi ke hutan rimba untuk menyendiri. Di tempat tersebut, mereka sering bertemu dengan macan, singa, dan binatang buas lainnya. Oleh sebab itu, saat di Vihara mereka perlu berlatih tidak tidur demi melatih semangat dan energi mereka. Setelah semangat dan energi telah terlatih, mereka pun tidak akan takut menghadapi tantangan hidup.

Hari Ke-22

Bhikkhu Nanda sudah mulai menyepi.

Sebelum sarapan, seorang *Samanera* dan saya berdiskusi tentang *Dhamma*. Ada seorang Bhikkhu berkata kepada saya, “Jika ingin mengajar *Dhamma* kepada umat, mudah sekali, beri mereka *Dukkha*!”

Setelah sarapan, semua orang di dalam Vihara tidur, karena kemarin malam kami semua tidak tidur. Sesudah bangun, kami semua membersihkan *Dhammasala*. Saya sekali lagi diberi tugas membersihkan nampan lilin.

Pukul enam malam, kami bersauna. Kami menggunakan obat-obatan traditional untuk menetralisasi tubuh, karena kami selalu hidup didalam hutan dengan lingkungan yang sangat lembab.

Analisa:

Dalam masyarakat modern, salah satu alasan orang sering kali menghadapi kecemasan adalah karena mereka terus menerus tinggal di tempat yang ramai. Hal ini sangat berbahaya. Tubuh dan pikiran manusia di dalam satu minggu memerlukan istirahat, mereka perlu menyepi selama satu hari. Cara yang paling baik adalah setiap hari mereka menggunakan waktu selama satu jam untuk menyepi. Saat menyepi, orang bukanlah tidur, tetapi merefleksi perubahan yang terjadi di dalam kehidupan sehari-hari. Hal lainnya adalah mereka sebaiknya berlatih meditasi, dengan kata lain menenangkan

pikiran. Ini adalah cara beristirahat yang paling baik.

Menurut riset dari beberapa ilmuwan, satu jam berlatih meditasi dapat menggantikan tidur selama satu malam. Dari sudut pandang ini, semakin baik orang tersebut berlatih meditasi, mereka pun semakin tidak memerlukan tidur. Kekuatan tubuh akan muncul dari pikiran. Dalam tahap ini, 'Tubuh' dan 'Pikiran' sudah dapat dipisahkan. 'Pikiran' sudah dapat mengontrol 'Tubuh'. Akibatnya, praktisi juga tidak akan merasa cemas dalam menghadapi fenomena perubahan tubuh.

Menurut *Dhamma*, '*Dukkha*' adalah '*Dhamma*'. Orang yang belum menghadapi *Dukkha*, kebanyakan mereka tidak ingin mengerti *Dhamma*. Di dalam masyarakat, banyak orang yang telah memiliki harta kekayaan tidak ingin mengerti *Dhamma*, karena setiap hari kehidupan mereka sangat menyenangkan dan nyaman. Mereka berpikir bahwa *Dhamma* adalah teori kehidupan yang membosankan. Dalam sisi lain, saat orang tersebut menghadapi masalah krisis keuangan atau kekayaan, mereka pasti akan mencari satu fenomena yang dapat melindungi dirinya. Di dalam agama Buddha, fenomena yang dapat melindungi mereka adalah mereka sendiri. Karena itu, Sang Buddha mengajarkan bagaimana orang dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dengan kemampuannya sendiri, bukan mengandalkan hal lain. Selain itu, masalahnya sendiri disebabkan oleh dirinya sendiri.

Sauna adalah salah satu kebutuhan yang penting dalam hidup di hutan. Walaupun tugas para Bhikkhu adalah

menenangkan pikiran, tetapi mereka juga perlu memelihara kesehatan tubuh. Dengan begini, mereka baru dapat mempraktekkan Jalan Tengah. Udara yang bercampur dengan obat-obatan tradisional dapat menggantikan angin dan unsur yang tidak baik didalam tubuh. Sewaktu bernafas, hidung juga terasa sangat lancar. Dengan begini, tubuh juga dapat membantu menenangkan pikiran.

Hari Ke-23

Saya benar-benar tidak dapat membayangkan saya sudah hidup di dalam hutan selama 3 minggu lebih!

Saat membersihkan *Dhammasala*, Bhikkhu Metta berbincang dengan saya mengenai Joe dan saya. Beliau telah mengenal Joe di Vihara asalnya. Saya berkata padanya, saat di Beijing setiap hari saya dan Joe membahas *Dhamma*. Bhikkhu Metta bertanya, “Berapa hari kalian mempraktekkan *Dhamma*?” Saya pun hanya tertawa.

Sore hari, saya memotret bagian luar kuti dan Vihara. Di perpustakaan, saya bertemu dengan *Samanera*. Ia menyarankan, “Salah satu tujuan akhir dari Organisasi Buddhis kalian adalah berlatih meditasi karena demi mendapatkan hasil yang baik, hanya diri sendiri yang dapat mempraktekkan *Dhamma*.”

Malam hari, Bhikkhu Kepala Vihara menyarankan, “Bacalah banyak *Sutta*, terlebih *Maṅgala Sutta*! Kamu juga bisa memilih *Sutta-Sutta* yang lain.”

Analisa:

Dewasa ini, semakin lama semakin banyak orang yang senang membahas Buddhisme. Sayangnya, kebanyakan dari mereka hanya ingin memuaskan pengetahuan intelektual, bukan untuk meningkatkan Kebijaksanaan. Tetapi, dengan berlatih meditasi, seseorang dapat meningkatkan Kebijaksanaannya dengan mudah. Orang yang

Kebijaksanaannya tinggi, intelektual mereka dapat berkembang dengan sendirinya. Oleh sebab itu, Kebijaksanaan adalah salah satu tujuan dari mempraktekkan *Dhamma*.

Dhamma perlu dipraktekkan. Bila, orang yang mengerti *Dhamma* secara intelektual, tetapi tidak mempraktekkannya, pengetahuannya akan tidak berguna.

Menurut Sang Buddha, menemukan *Dhamma* adalah kesempatan yang sangat sulit sekali; mempraktekkan *Dhamma* lebih sulit lagi. Di negara barat, sudah banyak orang dari agama lain yang tertarik kepada Buddhisme dan mempraktekkan *Dhamma*. Di Asia, minat orang terhadap Buddhisme semakin menurun. Beberapa orang Thailand berkata, kejadian ini seperti matahari yang terbit dari barat. Umat Buddhis di Asia sejak kecil sudah hidup di dalam kebudayaan Buddhis. Mereka tidak mudah melihat kondisi kehidupan mereka secara subjektif. Dengan begitu, mereka tidak dapat melihat kebudayaannya yang nilainya sangat tinggi.

“Salah satu tujuan akhir dari Organisasi Buddhis kalian adalah berlatih meditasi karena demi mendapatkan hasil yang baik…” artinya salah satu cara untuk merealisasi *Dhamma* dan menghasilkan sebuah akibat yang baik adalah berlatih meditasi. Dasar dari Organisasi Buddhis adalah *Dhamma*, oleh sebab itu, tugas utama dari anggotanya adalah mempraktekkan *Dhamma* dan berlatih meditasi, jika tidak demikan, organisasi tersebut akan menjadi organisasi sekedar kumpul-kumpul. Ciri-ciri khas Organisasi Buddhis adalah *Dhamma*, *Dhamma* adalah

'otak' organisasi. Dalam setiap mempraktekkan *Dhamma*, semua orang tidak dapat meninggalkan latihan meditasi. Fenomena ini semuanya saling berhubungan.

Dalam mendirikan organisasi (khususnya Organisasi Buddhis), terlebih dahulu orang harus memiliki niat baik. Setelah kekuatan kebaikan muncul dari pikiran, mereka dapat dengan mudah melaksanakan pekerjaan yang perlu mereka lakukan. Hanya diri sendiri yang dapat mengembangkan dirinya sendiri.

Hari Ke-24

Kali ini saya bermimpi bertemu dengan Sahabat saya di restoran Jepang, tetapi saya melarikan diri. Dulu, saat di Singapura, saya suka makan di restoran Jepang. Mungkin mimpi ini berhubungan dengan memori yang lalu.

Sore hari, saya merasa sangat segar tetapi sayang semuanya berubah. Malam hari, saya ingin berlatih meditasi, tetapi di dalam *Dhammasala* banyak nyamuk dan kaki ini terasa sakit lagi.

Hari Ke-25

Setelah bangun, muncul suatu firasat, Sahabat saya akan kembali lagi ke Beijing semester depan. Saat itu, saya tidak pasti apakah hal ini akan terjadi (Hal ini memang benar-benar terjadi.).

Hari ini adalah hari ulang tahun Ratu Thailand dan juga diperingati sebagai Hari Ibu Nasional, oleh sebab itu banyak umat yang datang ke Vihara untuk berdana makanan. Hari itu, Bhikkhu Dipankara jatuh sakit, beliau tidak dapat keluar, saya membawa makanan beliau ke kuti-nya. Pipi beliau bengkak karena sakit gigi.

Setelah istirahat minum teh, saya dan seorang teman pergi keluar Vihara untuk melihat iklan restoran yang akan diturunkan oleh pihak Vihara kami, karena iklan tersebut menghalangi papan nama Vihara. Menurut tradisi Thailand, hal ini sangat tidak sopan.

Saat berlatih meditasi, saya pun berimajinasi, saya sebaiknya mengembangkan pabrik Ayah saya kembali. Di sana saya dapat membuat perusahaan pertanian dan memproduksi permen.

Pukul tujuh malam, Bhikkhu Kepala Vihara memberi Dhammadesanā untuk memperingati hari ulang tahun Ratu Thailand. Pada hari itu seluruh Vihara di Thailand juga memperingati ulang tahun beliau. Beliau menjelaskan kepada kami:

1. Ada seorang Bhikkhu yang berlatih meditasi jalan

dengan tidak hentinya dari pukul delapan pagi sampai pukul tiga sore. Saat berlatih meditasi, beliau serasa sedang melayang.

2. Setelah Sang Buddha merealisasi *Nibbāna*, beliau berlatih meditasi tujuh hari tujuh malam. Berlatih meditasi dapat menjaga kesehatan tubuh.

3. *Luangpor* Bodhi berlatih meditasi selama satu jam setelah makan demi menghindari mengantuk. Bila masih mengantuk, memang sebaiknya tidur.

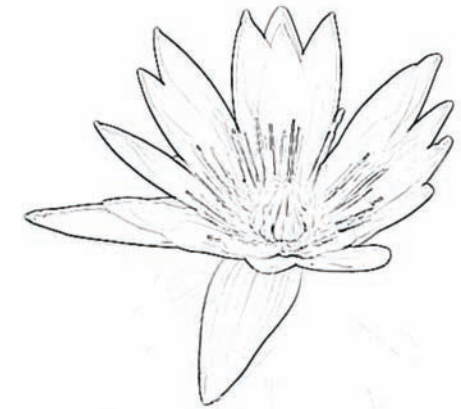
4. Para *Krooba Ajahn* yang setiap mengunjungi Vihara-Vihara lain, mempunyai kebiasaan untuk melihat dua tempat, yaitu kamar kecil dan tempat jalan latihan meditasi. Karena kedua tempat ini menggambarkan kepribadian dan kebiasaan hidup seseorang.

5. Kita sebaiknya memelihara kuti seperti para *Krooba Ajahn*. Bila, kuti kita sangat bersih, pikiran kita juga bersih.

6. Di dunia ini ada dua orangtua, yaitu orangtua yang melahirkan kita, dan orangtua *Dhamma*. Orangtua *Dhamma* adalah orang pertama yang mengajarkan kita *Dhamma*.

7. Berlatih meditasi jalan dapat membantu kita meningkatkan latihan meditasi duduk. Saat berlatih meditasi jalan, gerakan kita lebih banyak dibandingkan meditasi duduk. Bila kesadaran kita setiap saat menyadari pada bermacam-macam gerakan, Kesadaran lambat laun pun akan dapat memperhatikan gerakan-gerakan yang lebih halus.

8. Di dunia yang kacau dan penuh gangguan yang menekan pikiran, sulit ditemukan tempat seperti ini (Vihara hutan).

9. Di dunia ini, ada dua macam orang: pertama, orang yang puas terhadap segala macam fenomena; dan kedua, orang yang tidak puas terhadap segala macam fenomena.

Hari Ke-26

Kaki dan betis sudah tidak terasa sakit lagi, kemungkinan tubuh sudah terbiasa dengan lingkungan hutan.

Sesampainya di Vihara setelah ber-*pindapātta*, saya mengikuti pembahasan bersama para Bhikkhu dan beberapa umat mengenai *Vinaya* dan beberapa cara menjaga kuti saat *Vassā*. Mereka juga membahas:

1. Segala macam buku *Paritta* dan buku *Dhamma* sebaiknya tidak diletakkan di lantai.
2. Menurut tradisi Vihara hutan, Buddha Rupang sebaiknya menghadap ke arah Timur.
3. Masuk dan keluar kuti, kita sebaiknya berlutut. Kebiasaan ini untuk melatih kesadaran kita.
4. Beberapa *Krooba Ajahn* menganjurkan para Bhikkhu untuk menghindari badai hujan masuk ke dalam kuti di saat musim hujan, kita sebaiknya menutup semua jendela dan pintu sebelum meninggalkan kuti.

Hari ini saya mengantar makanan ke kuti Bhikkhu Dipankara. Beliau memberi saya sekotak susu rasa pisang, tetapi saya menolaknya karena saya tahu beliau lebih membutuhkan makanan yang bergizi. Dari kuti-nya, saya cepat-cepat kembali ke *Dhammasala*, karena saya sangat lapar. Saya khawatir saya akan ketinggalan jam makan. Di seberang ruang mandi, saya berjumpa dengan Bhikkhu Nanda, beliau bertanya apakah saya mau pergi untuk bertemu dengan gurunya di kota lain. Saya menjawabnya. “Saya masih belum tahu.” Sesampainya di meja makan, teman-teman telah menunggu saya di ruang makan, karena sebelum makan kami akan membaca *Paritta* bersama-sama.

Setelah makan, demi memperingati ulang tahun pertama Organisasi Buddhis Maṅgala yang pertama, saya meminta Bhikkhu Kepala Vihara untuk memberi pesan *Dhamma* untuk kami. Beliau hanya menjawab, “Selamat ulang tahun.” Saya juga bertanya kepada beliau bagaimana cara untuk mengajar *Dhamma* kepada orang lain. Beliau menjawab, “Ajari dirimu sendiri! Setelah mengajari dirimu, kamu akan bahagia sewaktu mengajar orang lain.” Bhikkhu Sakya setuju untuk menulis beberapa pesan *Dhamma*. Beliau memberi saya ijin untuk pergi membeli tiket bus keesokan hari.

Sore hari ada dua orang datang ke Vihara untuk tinggal beberapa malam. Saat itu, kebetulan saya berada di sekitar *Dhammasala*, saya dapat mempersilahkan seorang Bhikkhu untuk bertemu mereka (di sini, setelah lewat siang hari para Bhikkhu dan *Samanera* semuanya tidak keluar ke *Dhammasala*. Mereka terus berada di dalam hutan untuk mengurus urusan pribadi).

Malam hari saya berlatih meditasi berjalan di samping kuti, tetapi beberapa menit kemudian hujan turun dengan lebat. Waktu saya akan tidur, kaki terasa sakit lagi.

Hari Ke-27

Hari ini adalah hari ulang tahun saya. Setelah ber-*pindapatta*, Bhikkhu Dipankara memperlihatkan saya kaset *Dhamma*. Beliau berkata, bila saya mau, beliau dapat membantu saya untuk merekamnya.

Sebelum makan, saya berdana cokelat *Kitkat* kepada para Bhikkhu dan *Samanera*.

Bhikkhu Kepala Vihara mengucapkan selamat kepada saya dan berkata, "Semoga kamu cepat dapat merealisasi *Nibbāna*. Usiamu berapa?"

Saya menjawab, "Dua puluh lima tahun."

Beliau menjawab lagi, "Saat Sang Buddha meninggalkan rumahnya, beliau berusia dua puluh sembilan tahun. Jadi, kamu masih ada empat tahun lagi untuk menjadi seorang Bhikkhu."

Dalam hati, saya berpikir, "Aduh, sekali lagi saya mendapatkan pesan dari seorang Bhikkhu menganjurkan saya menjadi Bhikkhu. Sudah ada empat orang Bhikkhu menganjurkan demikian."

Pukul sepuluh, saya tiba di Kota A untuk membeli tiket bis. Untuk pergi ke Kota F, harga tiket hanya dua ratus Baht. Saya sangat senang karena dapat menghemat uang.

Di kota, saya membuka email selama dua jam. Saya menerima email dari Ibu dan Adik. Mereka menyampaikan bahwa mereka telah menyerahkan asset-asset Ayah kepada saudara-saudara beliau. Saya sangat lega. Saya juga menerima

surat dari Sahabat saya. Saya masih ingin bertemu dengannya. Dia ingin tahu alasan saya pergi ke Thailand. Saya memberitahunya, "Saya ingin menenangkan pikiran." Setelah saya membeli kebutuhan sehari-hari untuk seorang teman, saya pulang ke Vihara. Saat di dalam bis, ada orang yang bertanya berapa lama di Vihara hutan. Saya memberitahu mereka, sudah tiga minggu. Mereka terkejut karena kebanyakan dari orang Thailand tidak biasa mengenal orang asing yang suka tinggal di Vihara dalam waktu yang lama.

Hari Ke-28

Saat ber-*pindapātta*, saya berkata kepada Bhikkhu Metta, “Saya sudah dua puluh delapan hari di sini.” Beliau bertanya, “Apakah beberapa hari ini pikiranmu sudah tenang?” Saya pun tersenyum sambil berkata, “Masih belum.” Di perjalanan pulang, kami berbincang mengenai seni dan film, termasuk film '*Nang Nak*': kisah romantis sepasang suami istri yang akhirnya menjadi cerita horror karena sang istri yang telah meninggal masih mengejar sang suaminya yang masih hidup. Kisah nyata ini terjadi di Bangkok kira-kira seratus tahun lalu.

Saat istirahat minum teh, para umat berdiskusi tentang pandangan mereka terhadap *Dhamma*. Saat di dapur, saya berbincang dengan *Samanera* tentang beberapa hal. Beliau menjelaskan:

1. Di sini, kita dapat menemukan Empat Kebenaran Mulia, karena kita hidup di dalam masyarakat, dan juga dapat sambil berlatih meditasi;
2. Dalam tahap latihan di sini kita dapat merasakan bagaimana *Dukkha* dapat berkurang di kehidupan sehari-hari.

Malam hari, saya menyiapkan beberapa cinderamata dan buku *Dhamma*.

Hari Ke-29

Hari kedua puluh sembilan, Bhikkhu Kepala Vihara meminta saya memotret beberapa foto *Krooba Ajahn*. Saya memberikann syal Tibet dan jam weker kecil yang lucu dari seorang teman Tibet untuk Kepala dan Wakil Kepala Vihara.

Dalam perjalanan pulang, saya teringat beberapa hal:

1. Kadang kita lebih takut terhadap manusia daripada makhluk halus, karena manusia adalah makhluk yang menakutkan, ternyata...

Manusia sulit dikendalikan karena mereka sering ingin menang sendiri. Ada pengalaman, aku marah karena meditasiku gagal, sangat gagal... kakiku sakit... aku marah sekali dan aku mencari pekerjaan lain, kemudian aku tidur... setelah bangun... aku berpikir, “Wah, kalo aku di tengah masyarakat, aku pasti bisa cari korban. Untung sekarang ada di sini, sendiri, bisa merenungkan Bahayanya Pikiran.” Pikiran memang *up and down*, tidak bisa diramalkan.

2. Aku ingat Ajahn Thate berkata, “...kalian umat pada kacau semua... pada membayangkan setan kalau sedang meditasi, padahal belum pernah melihat setan. Kalian sudah membayangkan yang bukan-bukan, padahal setan yang kalian bayangkan adalah setan yang kalian lihat di film / tv.”

Wuaduh... perkataan Ajahn Thate benar sekali, apa yang kita bayangkan sebenarnya imajinasi yang kita kreasikan sendiri.

Belum Ada Judul

Oleh: *Iwan Fals*

Pernah kita sama sama susah
Terperangkap didingin malam
Terjerumus dalam lubang jalanan
Digilas kaki sang waktu yang sombong
Terjerat mimpi yang indah lelap

Pernah kita sama-sama rasakan
Panasnya mentari hanguskan hati
Sampai saat kita nyaris tak percaya
Bahwa roda nasib memang berputar
Sahabat masih ingatkah kau

Sementara hari terus berganti
Engkau pergi dengan dendam membara di hati

Cukup lama aku jalan sendiri
Tanpa teman yang sanggup mengerti
Hingga saat kita jumpa hari ini
Tajamnya matamu tikam jiwaku
Kau tampar bangkitkan aku sobat

Vihara Beijing dan Vihara hutan Thailand

Walaupun Vihara-Vihara di Beijing dan Vihara-Vihara hutan Thailand kedua-duanya adalah Vihara Buddhis, tetapi ada perbedaan pada dua macam Vihara ini, misalnya tradisi, bentuk bangunan, tata cara kehidupan, dan lainnya. Perbedaan mereka dapat menggambarkan bagaimana Buddhisme dapat memasuki kehidupan orang dengan latar belakang budayanya berbeda. Salah satu tujuan Agama Buddha adalah mengajarkan hidup dengan bijaksana, bukan untuk merubah budaya atau tradisi hidup seseorang.

Dari sudut pandang tradisi, Vihara Beijing semuanya berdasarkan tradisi Mahayana. Para Bhikkhu ataupun umat semuanya mempraktekkan *Sīla Bodhisatta*. Demi mempraktekkan Kasih Sayang, para Bhikkhu seringkali memasuki kehidupan masyarakat dan bersama-sama untuk mempraktekkan *Dana Paramita*. Mereka mempunyai misi untuk melakukan segala kegiatan sosial demi kebahagiaan makhluk lain. Di Vihara hutan Thailand, Ajaran para Bhikkhu berdasarkan tradisi *Theravāda*. Saat menjadi Bhikkhu, mereka menerima *Vinaya Bhikkhu*, tanpa *Sīla Bodhisatta*. Dalam tradisi ini, kegiatan para Bhikkhu dan umat ada perbedaannya. Setelah lewat sore hari, para umat tidak dapat berjumpa dengan para Bhikkhu lagi, karena mereka pergi ke dalam hutan untuk berlatih meditasi. Dilihat dari dua kondisi ini, para Bhikkhu di dua tradisi ini memiliki tujuan yang sama, yaitu *Nibbāna*, tetapi cara mereka mempraktekkan *Dhamma*, tidaklah sama.

Budaya dan tradisi adalah hal lain terlepas dari praktek *Dhamma*., Para umat Vihara di Beijing belajar dan mempraktekkan *Dhamma* berdasarkan *Sutra* yang berbahasa Sansekerta. Mereka menerjemahkan *Sutra - Sutra* tersebut menjadi Bahasa Mandarin. Di Vihara hutan Thailand, para umat menggunakan *Sutta* berbahasa Pali. Sebenarnya perkembangan bahasa Thailand telah dipengaruhi oleh Bahasa Pali. Pengaruh ini telah memberikan kemudahan untuk para umat dalam mempelajari *Sutta*.

Para Bhikkhu Vihara *Guang Ji* di Beijing setiap pagi dan malam melakukan Puja Bhakti. Di lain pihak, banyak Vihara hutan Thailand, para Bhikkhu tidak sering membacakan *Paritta*, karena mereka menganggap meditasi lebih penting dibandingkan membaca *Paritta*.

Arsitektur Buddhisme Mahayana juga suatu hal yang berbeda. Sejak dahulu sampai sekarang, Buddhisme Mahayana melihat bentuk bangunan sebagai estetika *Dhamma*. Melalui seni bentuk Vihara, umat Buddhis di Cina

tanpa disadari telah mengembangkan seni di negaranya, seperti seni ukir, seni lukis, dan sebagainya. Dengan begini, Vihara di Beijing memiliki nilai seni yang tinggi. Sampai saat ini, demi menjaga seni arsitektur kuno, para umat Buddhis di Beijing tidak henti-hentinya merenovasi Vihara kuno di Beijing. Di pihak lain, seni bangunan Vihara hutan Thailand tidak tinggi. Sebagian besar Bhikkhu hutan berpikir bahwa seni arsitektur bukanlah termasuk unsur latihan meditasi. Karena itu, Vihara mereka sangatlah sederhana. Membahas mengenai tata cara kehidupan para Bhikkhu, orang juga sebaiknya membahas tradisi *pindapātta*. Salah satu ciri khas Buddha Sakyamuni adalah ber-*pindapātta*. Para Bhikkhu di Vihara-Vihara Beijing sudah tidak keluar untuk ber-*pindapātta* lagi. Di Vihara *Guang Ji* dan Vihara lainnya, makanan para Bhikkhu semuanya telah disiapkan oleh dapur Vihara. Mereka menggunakan kupon kantin untuk mengambil makanan. Mungkin, sebagian besar umat di Beijing sendiri tidak tahu mengenai tata cara ber-*pindapātta*. Di Vihara hutan Thailand, para Bhikkhu semuanya harus pergi ber-*pindapātta*, kecuali jika sakit. Kalau tidak ber-*pindapātta*, mereka tidak diijinkan untuk makan. Seandainya, selama di perjalanan ber-*pindapātta* tidak mendapatkan makanan, ada beberapa Bhikkhu memutuskan untuk tidak makan sepanjang hari. Mereka bergantung kepada *kamma*nya sendiri, bukan bergantung kepada hasil kerja Bhikkhu lain. Sekalipun hidup seperti ini tidak mudah dan menghadapi banyak *Dukkha*, mereka mempertahankan semangatnya dengan serius.

Cara kehidupan lainnya yang penting adalah mengenai cara belajar *Dhamma*. Di Beijing, sebagian besar para Bhikkhu mempelajari teori dari *Dhamma* di Sekolah Buddhis. Diploma dari sekolah ini sangat penting untuk mereka, karena dapat membantu meningkatkan posisi mereka di dalam status keviharaan dan kepemerintahan. Hal ini terjadi karena pemerintah mempunyai andil yang cukup besar dalam pengelolaan Vihara. Tentu saja alasan lainnya adalah mereka dapat menggunakan diploma ini untuk mengajar *Dhamma*. Di Vihara Beijing, saya bertemu dengan Bhikkhu yang mempunyai pendidikan yang tinggi. Demi meningkatkan pengetahuan mereka, beberapa Bhikkhu pergi keluar negeri untuk belajar. Para Bhikkhu Vihara kota di Thailand juga belajar di Sekolah Buddhis karena Pemerintah Thailand mendukung peningkatan pendidikan para Bhikkhu. Walaupun para Bhikkhu hutan Thailand tidak menolak pendidikan Buddhis secara formal, tetapi mereka kurang menekankan pada pendidikan melalui sekolah. Mereka berpendapat, pengetahuan dari buku tidak dapat mewakilkan tingkat latihan meditasi mereka. Jadi, banyak *Krooba Ajahn* yang tidak memiliki diploma dari suatu sekolah, tetapi mereka memiliki Kebijaksanaan yang tinggi mengenai seluruh fenomena kehidupan.

Kesimpulan

Seandainya kita mengatakan bahwa berlatih meditasi adalah sulit, sebenarnya, memang sulit. Seandainya kita mengatakan bahwa latihan meditasi adalah mudah, sebenarnya, memang mudah. Tahap dan hasil dari berlatih meditasi bukan tertera di atas buku atau di dalam teori, tetapi berada di pikiran seseorang. Setiap orang memiliki pengalaman dan tahap latihan meditasi masing-masing. Saya berharap, lewat skripsi ini pembaca tidak hanya akan tertarik dalam mempelajari teori Dhamma saja, tetapi juga mau mempraktekkannya. Dengan kata lain, Dhamma berada di dalam pikiran, bukan di dalam buku.

Kosa Kata

Abidhamma: **(1)** Menurut Pitaka Pali, istilah tersebut berarti 'Dhamma yang lebih tinggi' dan salah satu cara sistematis untuk menjelaskan Ajaran Sang Buddha dan untuk mengerti hubungan hubungan di tiap Ajaran.
(2) Komentar tambahan berdasarkan daftar kategori bahan Ajaran Sang Buddha, yang ditambahkan beberapa abad setelah masa Sang Buddha.

Ajahn: Guru, pembimbing.

Anagarika: Umat Buddhis yang tinggal di Vihara dan mempraktekkan *Aṭṭhasila*.

Ânāpāna-sati Sutta: Sutta tentang kesadaran saat bernafas. Cara meditasi di mana seseorang menggunakan nafas sebagai fokus untuk melatih perhatian dan konsentrasi.

Anattā: Tak ada aku (ego), tanpa pemilik.

Arahat: Orang suci; seseorang yang sudah terlepas dari kekotoran batin, yang telah melepaskan sepuluh belenggu yang mengikat pikiran di dalam siklus kelahiran kembali, yang hatinya telah terbebas dari kekotoran batin, sehingga tidak akan terlahir kembali; sebutan untuk Sang Buddha dan murid-murid Beliau yang suci.

Asubha: Tidak indah; kotor; Sang Buddha menyarankan menggunakan obyek-obyek bagian tubuh untuk mengurangi nafsu dan fantasi.

Asalha: Hari dimana Sang Buddha memutar Roda Dhamma yang pertama kalinya.

Aṭṭhasila (Delapan latihan moral): Latihan untuk tidak membunuh makhluk hidup; tidak mencuri; tidak melakukan perbuatan asusila; tidak berbicara yang tidak benar; tidak meminum minuman keras; tidak makan setelah tengah hari; tidak menikmati kesenangan duniawi seperti menggunakan parfum, mendengarkan musik, dan tari-tarian; dan tidak tidur di tempat yang mewah.

Bhikkhu: Viharawan Buddhis; orang yang mempraktekkan Vinaya.

Bhikkhuni: Viharawati Buddhis; orang yang mempraktekkan Vinaya.

Bodhisatta: Makhluk yang berusaha untuk meralisasi penerangan sempurna. Calon Buddha (orang yang akan merealisasi penerangan sempurna). Istilah yang digunakan untuk menyebut Sang Buddha sebelum Beliau merealisasi penerangan sempurna.

Dejavu: Suatu kondisi perasaan dimana seseorang merasa pernah mengalami kejadian yang sama.

Delapan Jalan Kebenaran (Aṭṭhangika-magga): Pandangan benar; pikiran benar; bicara benar; tingkah laku benar; mata pencaharian benar; usaha benar; kesadaran benar; dan konsentrasi benar.

Dhamma: **(1)** Kejadian; fenomena yang telah dan sedang terjadi;
(2) Kualitas mental;
(3) Doktrin, ajaran;
(4) Hukum penting yang perlu dipraktekkan oleh manusia agar sesuai dengan tatanan alam. Dengan kata lain Dhamma (biasa ditulis dengan diawali huruf besar) juga digunakan untuk menyebut Ajaran yang mengajarkan hal-hal tersebut. Karena itu Dhamma yang diajarkan Sang Buddha mencakup baik ajarannya maupun penerapan untuk Nibbāna, kualitas yang ingin direalisasi dari ajaran-Nya.

Dhammacakkapavatana Sutta: Sutta tentang pemutaran Roda Dhamma.

Dhammadesanā: Ceramah Dhamma.

Dhammasala: Ruang pertemuan yang luas, digunakan untuk berbagai kegiatan seperti baca Paritta, meditasi, dan pembabaran Dhamma.

Dukkha: Kurangnya pengalaman yang lengkap, ketidak-seimbangan, ketidak-puasan dasar di segala aspek dalam kehidupan yang disebabkan oleh fakta bahwa semua hal tidaklah kekal.

Kesedihan, kondisi berbahaya, keraguan, perjuangan, rasa pesimis / minder, perasaan sakit hati, perasaan tidak aman, kebosanan, tiada tujuan, tidak ada kesesuaian, perasaan lesu, kebimbangan, penolakan, kehilangan harapan, perasaan tidak tenang, perasaan tidak nyaman, sifat tidak tahan lama / sementara, kehilangan kenikmatan, rasa sakit, sifat sukar diatur, penolakan, perasaan kurang / tidak puas, kengerian, terlantar, sakit, kegilaan, kejengkelan, kegelisahan, perasaan tidak nikmat, perasaan tidak utuh, kelemahan, kesepian, kebodohan, tidak ada keteraturan, kekesalan, kesusahan, kebingungan, hidup yang semakin kabur / tanpa tujuan yang jelas, kecemasan, usaha keras, penderitaan batin, kekurangan, kesakitan, murung / muram, ketegangan, melankolis, kehilangan dukungan / keberanian, kerapuhan, monoton / kebosanan, kerinduan, kelemahan / kecenderungan untuk berbuat salah, kemurungan, keadaan menjemukan / kebosanan, tidak ada kepastian, kehilangan harapan, kelemahan (fisik), tanpa arti, kegagalan, terbuang / tersisih, keadaan terkondisi, perasaan tidak aman, perubahan yang buruk / tidak sesuai harapan (memburuk), konflik / masalah, kegagalan, hal yang tidak sesuai / tidak pada tempatnya, perasaan terganggu, ketidak-teraturan, kekacauan, ketegangan, kesulitan besar / bencana, pembusukan / kehilangan kekuasaan, perasaan tak tergantikan, penderitaan, putus asa, tidak serasi, kejahatan, ketidak-sempurnaan, hidup dalam keputusasaan, kepekatan hidup, menjemukan / tidak menarik, pengalaman yang tidak menyenangkan / cobaan, gugup, kehilangan harmoni, kesengsaraan, hilangnya kemampuan, kepahitan, kehilangan arah, kekurangan / cacat, sifat menimbulkan perasaan belas kasihan, kegalauan, keinginan, tanpa sasaran, kelesuan pikiran karena tidak ada pekerjaan, duka cita, perasaan takut dan putus asa, kemalangan, putus asa, peristiwa yang mungkin terjadi, depresi / tertekan, tidak ada keterpaduan, keadaan yang sangat gawat, tanpa cinta, tekanan dalam kehidupan, kegeraman.

Empat Kebenaran Mulia (Ariya-sacca): Kebenaran tentang Dukkha, Penyebab Dukkha, Lenyapnya Dukkha, dan Jalan untuk melenyapkan Dukkha.

Kalyāṇa-mitta: Sahabat yang baik; pembimbing atau guru dalam Dhamma.

Kamma: Tindakan tubuh, perkataan atau pikiran yang didasari oleh niat. Tindakan tersebut bisa bersifat baik atau buruk. Aksi tersebut akan menghasilkan akibat yang sama.

Krooba Ajahn: Bhikkhu yang dimuliakan di Thailand, khususnya guru meditasi dalam tradisi hutan.

Kuti: Pondok / kamar para Bhikkhu / Bhikkhuni di Vihara.

Luangpor: Ayah Bhikkhu (dalam Sangha).

Luangta: Bhikkhu tua.

Mahayana: 'Kendaraan Besar'; sebutan bagi tradisi Buddhis yang tersebar di daerah Cina, Jepang, Korea dan Tibet. Tradisi ini menekankan praktek Bodhisatta.

Nekkhamma: Pelepasan; secara harafiah berarti kebebasan dari nafsu sensual.

Nibbāna: Kebebasan; secara harafiah berarti pikiran yang 'tak terlihat' dari kekotoran, kepicikan, dan kelahiran kembali, dan semua hal yang berbentuk. Istilah ini juga mencakup padamnya api, mengandung konotasi tenang, sejuk, dan damai (menurut ilmu fisika di jaman Sang Buddha, api yang sedang terbakar bergantung dari bahan bakarnya; saat padam, ia tidak terikat). Dalam beberapa hal, 'Nibbāna total' mencakup pengalaman pencapaian penerangan; dalam hal lain, pencapaian terakhir dari seorang Arahat.

Nīvarana: Penghalang dalam konsentrasi keinginan sensual, dendam, kemalasan, kantuk, kegelisahan / kecemasan dan ketidak-pastian.

Paññā: Ketajaman; wawasan; kebijaksanaan; kepandaian; pikiran sehat; kecerdikan.

Pañca-sīla: Lima latihan moral; berusaha untuk tidak membunuh makhluk hidup, mencuri, melakukan perbuatan asusila, berbicara tidak benar, dan minum minuman keras.

Pāramitā: Kesempurnaan. Sepuluh kelompok Kesempurnaan yang harus dilengkapi oleh seorang *Bodhisatta* terdiri atas; kemurahan hati *(dana),* moral *(sīla),* pelepasan *(nekkhamma),* kebijaksanaan *(pañña),* semangat *(viriya),* kesabaran *(khanti),* kebenaran *(sacca),* tekad *(adhitthana),* cinta kasih *(metta),* dan keseimbangan batin *(upekkha).*

Parinibbāna: Pembebasan mutlak.

Paritta: Perlindungan.

Pātimokkha: Aturan latihan ke-Bhikkhu-an, terdiri atas 227 aturan bagi Bhikkhu dan 311 aturan bagi Bhikkhuni.

Pindapātta: Kegiatan para Bhikkhu mencari makan pada pagi hari.

Samādhi: Konsentrasi; latihan pemusatan pikiran pada satu objek.

Samanera: Secara harafiah, berarti petapa kecil. Seorang Bhikkhu muda yang menjalankan sepuluh latihan moral dan akan menjadi Bhikkhu.

Samatha: Konsentrasi; latihan konsentrasi pada suatu obyek.

Samsāra: Perpindahan; lingkaran kehidupan dan kematian.

Sikkhā: Latihan moral, konsentrasi dan kebijaksanaan.

***Sīla*:** Kebajikan, latihan moral. Kualitas dari kesucian moral dan etika yang mencegah seseorang melenceng jauh dari Delapan Jalan Kebenaran. Ini juga merupakan latihan diri yang menghalangi seseorang dari perbuatan yang tidak benar.

Sukkha: Kesenangan; ketenangan; kepuasan.

Sutta (Sutra: Sansekerta**):** Secara harafiah berarti benang; kotbah Sang Buddha atau murid-murid Beliau. Setelah Sang Buddha Parinibbāna, sutta diterjemahkan ke dalam bahasa Pali, yang sesuai tradisi bahasa baku dan akhirnya mulai di tulis di Sri Lanka sekitar 100 SM. Terdapat lebih dari 10.000 sutta dalam Pitaka, menjadi salah satu bentuk tulisan yang sangat penting dalam Buddhisme Theravada. Sutta berbahasa Pali dianggap sebagai catatan paling awal dari Ajaran Sang Buddha.

Theravāda: 'Ajaran Tua': Ajaran Sang Buddha yang dirangkum oleh Bhikkhu-Bhikkhu tua pada konsili-konsili awal.

Uposatha: Hari 'latihan' untuk umat Buddhis, dihubungkan dengan fase dari bulan, dimana para umat Buddhis berkumpul untuk mendengarkan Dhamma dan mempraktekkan latihan moral. Pada hari Uposatha di bulan purnama dan bulan gelap, para Bhikkhu berkumpul untuk membacakan Vinaya.

Vassā: Masa retret di musim penghujan. Peride selama bulan Juli sampai dengan Oktober; berhubungan dengan musim hujan, dimana para Bhikkhu diwajibkan tinggal di satu tempat dan tidak berkelana.

Vinaya: Aturan latihan bagi Bhikkhu / Bhikkhuni, tertulis dalam enam bagian, merupakan aturan dan tradisi yang menjelaskan semua aspek cara hidup para Bhikkhu dan Bhikkhuni. Inti dari aturan Vihara tercantum dalam Patimokha. Penghubung antara Dhamma dengan Vinaya membentuk akar dari Agama Buddha. 'Dhamma dan Vinaya' 'Ajaran dan Latihan' adalah sebutan yang diberikan oleh Sang Buddha kepada agama yang ditemukan Beliau.

Vipassanā: Latihan Kesadaran akan fenomena fisik dan mental yang muncul dan lenyap, melihat semua itu apa adanya.

"Tentang Aku"

Lahir di Semarang dua puluh sembilan tahun lalu

Sekolah Dasar
Sekolah Katolik Bernardus, Semarang

Sekolah Menengah Pertama
Sekolah Nusaputera, Semarang

Sekolah Menengah Pertama
Sekolah Kristen Satya Wacana, Salatiga

Sekolah Menengah Atas
Canadian International School, Singapore
Sinclair Secondary School, Canada

Samanera Sementara
Vihara Mendut, Mendut
Vihara Saung Paramita, Ciapus

Chinese Language Course
Peking University, China

S1 Philosophy and Religions
Peking University, China

Co-founder, The First President, The First Eldest
Organisasi Buddhis Maṅgala, Beijing, China

Training
Wat Pah Nanachat

Bhikkhu
Wat Marp Jun, Rayong;
Wat Umong, Chiang Mai;
S2 *Buddhis Study*, Mahahulalongkornrajavidyalaya University,
Wat Mahathat, Bangkok,
Thailand

Begitulah perjalananku selama ini...
Fenomena "Aku"
selalu berubah menurut Ruang dan Waktu yang berbeda.

Terima Kasih

Para Penerjemah dan Editor
Waktu itu kita bertemu, singkat sekali…
tetapi perasaan cukup mendalam…seperti kalian mengenal baik dan buruk isi hati ini.
Kalian seperti saudara saya sudah...
Menjaga dan memeliharaku pagi, siang dan malam!

Onggo Warsito, Isabela, Mira, Candra. K dan Suryani. K
untuk KUNING

Keluarga Bapak & Ibu Wigianto (Tjoe Wie Bing)
Tak ada HIJAU, Tak ada KUNING!

Keluarga Tandjono
(Ci Aping, Ci Aming, Budi dan Michele)
Setiap saat membantu saya dalam naik dan turunnya kehidupan.

Organisasi Buddhis Maṅgala
www.mangalautama.org
(Beijing, Jakarta, Shanghai dan Guangzhou)

Dhammacitta
Dhammacitta *ebook* HIJAU dan KUNING bisa didapat di www.dhammacitta.org

Suhu Xian Bing (Badra Pāla)
yang memberi wejangan Dhamma selama tujuh jam malam itu.
“Berkarya...berkarya...berkarya...dan nikmatilah waktumu dengan baik.”

Keluarga saya

Darwin Sugiri S.Kom, Novi Santoso, Yuwono Lau, Dewi Astuti, Opa Sutedja, Danny Yosaputra, Benny Wu, Hartono Hasian, Bapak Saryono dan Ibu Wenny

Daniel P. Woods http://danspage.smugmug.com/
<Danw7504@aol.com> untuk foto Cover buku

Fotografer:
Bhiksu Hau Nguyen (Vietnam), Suhu Xian Bing, Metteya Bhikkhu (Sri Lanka)
Kancano Bhikkhu (Portugis), Berhen Widjaja, Bsc, Mama saya, Irene Raharto
Setiadi Lesmana, Bsc, Jirat Wattanachaisang, B.E (Thailand),
Joe Chalemporn, B.A (Thailand), Novi Santoso
dan yang lainnya

Sinar makmur motor, Bogor
(0251) 348019 - 355082 / 331793 333124

Semua Teman
Tanpa kalian, aku tak berkarya.